Editoriale

R-estate freschi e golosi

Foto E. Andreini

Fa caldo, ma la voglia di qualcosa di buono certo non passa. E poi, c'è in vista il **Ferragosto!** Grande pranzo tradizionale, con **tavolata** in giardino o sulla spiaggia, la **notte di San Lorenzo** con le stelle cadenti da guardare a lume di candela... e poi i **pasti quotidiani**, che siano vacanzieri o "lavorativi", gli **spuntini anti-calura** e le idee per **seratone** e **summer party**. Da cucinare ce n'è, insomma, basta organizzarsi in modo pratico e veloce, come vi suggeriamo in questo numero. Anche per i piatti più tradizionali, le soluzioni easy ci sono e prevedono preparazioni rapide e cotture minime. A tal proposito, l'**inserto** da staccare, sui **grandi classici della cucina di mare**, vi sarà certamente d'ispirazione e guida, perché tutte le ricette sono semplificate al massimo. Ma, tornando al numero, tante, le idee d'effetto. Tipo: le **lasagne** - irrinunciabili a Ferragosto! - servitele a girelle, oppure a cestino, cotte negli stampini dei cupcake: così sarà facile trasportarle e ancor più semplice sporzionarle. Anche le **parmigiane**, o le gustosissime **caponate**, si possono servire in **barattolo**: per un pratico take away – della serie: "ognuno porta qualcosa!" -, per prepararle prima e tenerle pronte, ma anche per una presentazione più originale della solita teglia, o del piattone da portata. Tra gli altri grandi classici della tavola estiva, le **verdure ripiene**: pomodori e zucchine col riso, friggitelli imbottiti... svuotati gli ortaggi, riempiti di fantasia, infornati neppure mezz'ora e pronti (ma più saporiti se lasciati riposare, anche fino al giorno dopo). L'idea wow? Un bel **limone** svuotato, farcito con **crema tonnata** e raffreddato in frigo; poi affettato e servito a rondelle: uno spettacolo e tutto senza cottura! Freddi e gustosi, rinfrescanti e sfiziosi, sono pure i **gazpacho**, una sorta di mangia&bevi gastronomici, fatti con abbinamenti audaci di ingredienti, incredibilmente gustosi all'assaggio, da proporre come zuppette fredde di apertura pasto, contorno, oppure piatto unico completato con formaggi, carne o pesce. La "catena del freddo" prosegue nel girone dei super-golosi: quello dei **gelati**! Da fare in casa in **quattro e quattr'otto** (perfino senza gelatiera!) al gusto di melone, presentato nella sua calotta; di yogurt o di cocomero, in formato stecco; al timo e camomilla, in versione chic. Per ritemprarvi dalle "fatiche" estive, o dalla canicola, un buon **caffè**. Che sia di moka, però e soprattutto usato per un peccaminoso **tiramisù** alla doppia panna, oppure per una **crema fredda** (senza cottura!) servita al vetro. Insomma, solleone non ti temo: l'estate è tutta da gustare... più **Facile** di così!

La Redazione

FACILE CUCINA sommario

14

22

38

34

44

LE RUBRICHE

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE NUMERO E INSERTO
R. Bisi, R. Caucci, M. Chinappi, M. E. Curzio, F. De Saba, A. Esposito, F. Favorito, R. M. Liche, C. Lunardini, M. Malantrucco, A. Menino, E. Natalizio, G. Nosari, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, S. Rossi, L. Russo, S.M. Teutonico.
FOTO NUMERO E INSERTO
E. Andreini, I. Beretta, A. Biasetti, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, D. Di Rienzo, A. Favara, A. Gambini, C. Gargioni, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, M. Ravasini, M. Rella, V. Repetto, A. Romiti, S. Rossi, E. Trotta, S. Zecca.
FOTO COVER
Raffaella Caucci (numero)
Elisa Andreini (inserto)
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 8 - Anno II - Agosto 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE LUGLIO 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Copy & PASTE! 6

Il pranzo di Ferragosto è alle porte e siete stanchi dei soliti primi? La soluzione ve la diamo noi con tre lasagne creative, succulente e, nella versione “cupcake”, facilissime da trasportare (e preparare). E per la spaghettata di mezzanotte? Non potevano mancare le paste da gustare dopo il falò

Girelle di lasagne verdi con peperoni alici e briciole di friselle

Ingredienti per 4-6 persone
12 **rettangoli di lasagne verdi secche**
500 ml di **besciamella pronta**
300 g di **alici già pulite e spinate**
3 o 4 **peperoni rossi arrostiti** • 2 **limoni**
80 ml di **latte** • 3 **friselle di grano duro**
pecorino grattugiato • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **capperi sott'aceto**
olive taggiasche snocciolate • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer le friselle, 1 cucchiaio di capperi sgocciolati, 2 cucchiai di pecorino e una manciata di olive. Profumate con il prezzemolo e la scorza grattugiata di 1 limone, e regolate di pepe. Frullate fino a ottenere un composto bricioloso, quindi condite con 1 cucchiaio di olio, mescolate e tenete da parte.
• **Scottate** le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio pulito. Raccogliete intanto la besciamella in una ciotola, unite il latte e la scorza grattugiata di 1/2 limone, e mescolate. • **Disponete** i rettangoli di lasagna a coppie su un tagliere (in modo che il lato più corto della sfoglia combaci). Stendete la besciamella aromatizzata sui rettangoli di pasta, cospargete con il trito aromatico, unite i peperoni, tagliati a listerelle, e terminate mettendo un'alice sul bordo della sfoglia. • **Arrotolate** la pasta (facendo attenzione al punto di giunzione), e tagliate il rotolo ottenuto a rondelle spesse circa 3 cm. Velate una pirofila (da 25x35 cm circa) con un po' di besciamella, posizionate le girelle di lasagne una accanto all'altra e condite al centro ogni rotolino con le alici a pezzetti.
• **Condite** con uno strato di besciamella, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per 15 minuti; quindi togliete l'alluminio e fate cuocere fino a doratura. Sfornate, impiattate e servite.

gli STEP

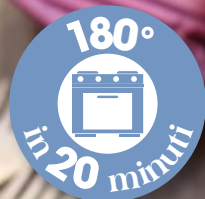
Girelle di lasagne verdi in 5 mosse

Girelle di lasagne al salmone con pesto di zucchine e besciamella allo zafferano

Ingredienti per 4-6 persone
6 **sfoglie di lasagne fresche**
300 g di **salmone affumicato**
12 **fiori di zucca** • 400 g di **ricotta**
500 ml di **besciamella** (più altra per la pirofila) • 1 bustina di **zafferano**
granella di pistacchi • 80 ml di **latte**
2 **cipollotti freschi** • **sale**
Per il pesto: 3 **zucchine**
1 cucchiaio di **parmigiano grattugiato**
1 cucchiaio di **pecorino grattugiato**
40 g di **granella di pistacchi** • **sale e pepe** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Tagliate** le zucchine a tocchetti e raccoglietele in un mixer con i formaggi e la granella di pistacchi. Regolate di sale e di pepe, e frullate, versando a filo l'olio, fino a ottenere un pesto cremoso. • **Mondate** i cipollotti e i fiori di zucca. Sciogliete lo zafferano nel latte caldo, versate in una ciotola, unite la besciamella e amalgamate. • **Scottate** le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Stendete il pesto di zucchine sulle sfoglie di pasta, distribuite sopra i fiori di zucca, la ricotta, i cipollotti a rondelle, il salmone e la granella di pistacchi, e arrotolate. • **Tagliate** il rotolo ottenuto e formate tante girelle di circa 3 cm di spessore. Velate una pirofila (da 25x35 cm circa) con un po' di besciamella, posizionate le girelle una accanto all'altra, condite con la besciamella rimanente e coprite con un foglio di alluminio. • **Infornate** a 200 °C per 15 minuti; quindi togliete l'alluminio e fate cuocere per altri 15 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, impiattate e servite.

Cupcake di lasagne alla parmigiana

Ingredienti per 12 porzioni
12 **sfoglie di lasagne secche** (da 20x10 cm)
400 ml di **besciamella pronta**
500 g di **passata di pomodoro**
250 g di **provola**
2-3 **melanzane lunghe**
1 spicchio di **aglio** • **farina**
parmigiano grattugiato
1 ciuffo di **basilico**
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele a rondelle di circa 1 cm di spessore; passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele, tamponatele con carta assorbente da cucina e salatele. • **Scottate** le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio pulito. Tagliate 6 sfoglie di pasta a metà, in modo da ottenere 12 quadrati e ricavate, con l'aiuto di un coppapasta dentellato da 6 cm di diametro, 12 dischetti di pasta dalle sfoglie restanti (**foto 1**). • **Versate** la passata di pomodoro in una padella con un filo di olio di oliva, unite l'aglio, regolate di sale e fate restringere sul fuoco. Poco prima del termine di cottura, profumate con qualche foglia di basilico spezzettata. • **Spegnete** e tenete da parte. Con un filo di olio ungete per bene il fondo e i bordi di uno stampo per cupcake, quindi riempite le cavità con i quadrati di sfoglia. Distribuite al centro un cucchiaio di sugo e uno di besciamella, cospargete con il parmigiano e coprite con un dischetto di lasagna (**foto 2**). • **Velate** ancora con il sugo e la besciamella, disponete un dischetto di melanzana fritta e condite con altro sugo, una spolverizzata di parmigiano e la provola a cubetti (**foto 3**). • **Irrorate** con un filo di olio e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Utensile furbo
Stampo per cupcake in silicone, per sformare in un attimo le vostre lasagne.

1

◂Spaghetti al pollo e peperoni

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 50 g di **ricotta di bufala** • 2 **peperoni arrostiti** (1 **rosso** e 1 **giallo**) • 2 **fette di petto di pollo** 1 **cipolla** • **farina** • **vino bianco** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a listerelle le fette di petto di pollo e passatele in un po' di farina. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio. Unite i peperoni, tagliati a listerelle, e fate cuocere per 8-10 minuti. Aggiungete il pollo e lasciate insaporire per 1 minuto. • **Fate sfumare** con il vino e portate a cottura. Lessate la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente nella padella con il condimento. Unite la ricotta, lavorata in crema con 1 cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta, mescolate e fate saltare per 1 minuto. Profumate con una macinata di pepe e servite.

SPAGHETTATA di mezzanotte

Spaghetti▸ con crema di melanzane e pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 2 **melanzane tonde** 2 **scalogni** • 120 g di **pomodori secchi sott'olio** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **aneto** • 1 **peperoncino** • **pecorino grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le melanzane e fatele a tocchetti; in una padella fate rosolare gli scalogni, tagliati grossolanamente, con un filo di olio e il peperoncino tritato. Aggiungete le melanzane e fatele cuocere per una decina di minuti; quando inizieranno ad ammorbidirsi, aggiustate di sale e portate a cottura. • **Raccogliete** in un mixer da cucina le melanzane, i pomodori secchi, le foglie di basilico e di aneto, e 4 cucchiai di pecorino grattugiato; frullate tutto fino a ridurre in crema. • **Lessate** gli spaghetti, scolateli al dente e fateli saltare in padella con la crema di melanzane (se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta). Spolverizzate con altro pecorino, guarnite con qualche fogliolina di aneto e servite.

Spaghetti alla chitarra con moscardini

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
120 g di **moscardini già puliti**
40 g di **peperone crusco**
100 g di **pomodorini** (varietà Torpedino)
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini e tagliateli a spicchi. Sciacquate i moscardini e teneteli da parte. Fate scaldare un filo di olio in un tegame, unite i pomodorini e fateli saltare per qualche minuto. • **Aggiungete** i moscardini, profumate con un po' di prezzemolo tritato e fate cuocere per circa 5-10 minuti. Nel frattempo lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli molto al dente e trasferiteli nel tegame. Portate a cottura aggiungendo man mano un goccio di acqua di cottura della pasta. Spegnete e mantecate con un filo di olio a crudo. Impiattate, guarnite con il peperone crusco, sbriciolato, e un altro po' di prezzemolo, e servite.

Lo sapevate che?

I peperoni cruschi sono una specialità tipica della Basilicata. Per acquistare il sapore e la croccantezza che li rendono unici, devono stare settimane intere ad asciugare al sole.

a tutto pescato

Pranzo di Ferragosto

Parmigiana, verdure ripiene, peperoni e pasta al forno… gli ingredienti della tradizione vengono rivisitati in chiave creativa per un Ferragosto très chic

Mattonella integrale

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **ricotta vaccina** • 1 confezione di **pane in cassetta integrale**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 **peperone rosso** • 200 g di **zucchine**
2 **carote** • 4 **uova già rassodate**
200 g di **prosciutto cotto in una fetta unica** • 100 g di **piselli già lessati**
1 **cipolla rossa** • 2 **pomodori ramati**
paprica dolce • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Eliminate** la crosta dal pane. Rivestite uno stampo da plumcake con pellicola trasparente, quindi foderate l'interno con le fette di pane. Tagliate a dadini le zucchine e il peperone, e poi fateli saltare in padella con un filo di olio per 10 minuti. Regolate di sale e di pepe.
• **Lavorate** la ricotta con il parmigiano; unite le verdure a dadini, i piselli e un pizzico di paprica, di sale e di pepe. Mescolate bene e alternate strati di ripieno con bastoncini di carote lessate, bastoncini di prosciutto e fettine di uova sode. • **Chiudete** con le fette di pane, pressate bene e trasferite in frigo per 4 ore. Tagliate i pomodori e la cipolla a dadini, e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Trascorso il tempo, sformate la mattonella in un piatto da portata, guarnite con la dadolata e servitela tagliata a fette.

Stupite tutti con 4€

Bavarese di peperoni con ripieno di primosale e crumble alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4-6 persone
3 **peperoni rossi arrostiti** • 500 g di **panna montata** • 12 g di **gelatina in fogli**
50 g di **parmigiano** • 200 g di **primosale**
50 g di **taralli** • 1 mazzetto di **erba cipollina**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Frullate** i peperoni arrostiti in un mixer da cucina. • **Incorporate** i fogli di gelatina, ammollati in acqua fredda e poi sciolti in poca purea di peperone leggermente scaldata. Incorporate la panna e il parmigiano grattugiato, mescolando delicatamente.
• **Versate** il composto negli stampini monouso, riempiendoli per metà, e lasciate addensare per 1 ora. Aggiungete quindi al centro un dado di primosale e poi riempite con il composto restante. • **Trasferite** in frigo e lasciate riposare per 3 ore. Nel frattempo, sbriciolate grossolanamente i taralli e fateli saltare in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e le erbe aromatiche tritate. • **Sformate** le bavaresi nei piatti da portata, guarnite con il crumble di erbette e servite.

180°
in 25 minuti

Parmigiana di mare

Ingredienti per 4-6 persone
4 **melanzane viola**
500 g di **pesce spada a fettine**
500 g di **salmone a fettine**
2 barattoli di **pomodori pelati**
1 spicchio di **aglio** • 400 g di **mozzarella**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 ciuffo di **basilico** • 1 **limone** • **farina**
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

• **Lavate** le melanzane e tagliatele a fette spesse 3 mm, quindi salatele leggermente e lasciatele riposare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, sciacquatele e asciugatele. Quindi infarinatele e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina.
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete i pelati, schiacciateli, e fate restringere su fuoco basso per una mezz'ora. Poco prima del termine, profumate con un po' di basilico e un pizzico di sale e di pepe. • **Ungete** una pirofila e disponete a strati melanzane, pomodoro, salmone, spada, mozzarella, tagliata a fette e ben scolata, parmigiano e qualche foglia di basilico. • **Ripetete** la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Levate, lasciate intiepidire, completate con una grattugiata di scorza di limone e servite.

Occhio agli ingredienti!

Prima di infarinare e friggere le melanzane, ricordatevi di asciugarle bene con carta assorbente da cucina.

Fate gli strati con il pesce crudo, senza ripassarlo in padella, ne guadagnerete in leggerezza.

Ziti spezzati orto e mare nel sacchetto

Ingredienti per 4 persone
400 g di **ziti** • 500 g di **pomodorini datterino** • 2 **zucchine** • 1 **peperone giallo** • 1 **melanzana** • 400 g di **filetto di rana pescatrice a dadini**
1 scatola di **polpa di granchio**
300 g di **capesante già sgusciate**
400 g di **mazzancolle già sgusciate**
2 **calamari già puliti** • 2 spicchi di **aglio**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 ciuffo di **basilico** • 2 rametti di **timo limonato**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate**, mondate e tagliate a julienne le zucchine, il peperone e la melanzana. Fateli saltare in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, schiacciato, e un pizzico di peperoncino per una decina di minuti.
• **Completate** con i pomodorini, a spicchi, profumate con un po' di basilico e padellate velocemente. Salate, pepate e levate.
• **Tagliate** i calamari a dadini. Scaldate un filo di olio in un'altra padella con l'aglio rimasto, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete tutto il pescato, fate saltare a fuoco vivace e sfumate con il vino. Al termine, completate con la polpa di granchio e il timo limonato, e mescolate. • **Lessate** gli ziti in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolateli al dente e conditeli con gli ortaggi preparati. Distribuite la pasta condita nei cartocci di carta forno. Aggiungete il condimento di pesce e chiudete i cartocci con un laccetto. • **Infornate** a 190 °C e fate cuocere per 7 minuti. Levate e disponete nelle fondine. Aprite i cartocci, irrorate con un'emulsione di olio, basilico spezzettato, peperoncino tritato e timo limonato, e servite.

pronto in 20 minuti

Non stringete troppo!

Ricordatevi di chiudere bene i cartocci con uno spago da cucina, ma fate attenzione: la carta forno non dovrà mai essere troppo aderente al cibo, per consentire ad aromi e condimenti di "circolare" bene in cottura.

Zucchine tonde ripiene di riso pilaf con gamberi

Ingredienti per 4-6 persone
8 **zucchine tonde**
200 g di **riso pilaf**
500 g di **code di gambero già sgusciate**
250 g di **pomodori pelati**
150 g di **feta** • 1 **peperoncino**
1/2 l di **fumetto di pesce**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine e togliete la calotta superiore. Svuotatele con uno scavino e scottatele per 10 minuti in acqua bollente e salata (anche le calotte), quindi scolatele, capovolgetele e lasciatele asciugare. In una padella fate soffriggere l'aglio, tritato, con un filo di olio e il peperoncino. Unite i pomodori pelati, sgocciolati e schiacciati con una forchetta, e fate cuocere per circa 20 minuti. Aggiungete i gamberi e la feta sbriciolata, e proseguite la cottura per altri 10 minuti. • **Raccogliete** il riso in una teglia, versate il fumetto di pesce bollente e coprite con un foglio di alluminio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 20 minuti. • **Sfornate**, eliminate l'alluminio e condite il riso con la salsa di gamberi. Farcite le zucchine, chiudetele con le calotte e passatele in forno per circa 10 minuti. Quindi levate e lasciate intiepidire. Trasferite in un piatto da portata e servite.

Riso pilaf

Questa cottura consiste nel tostare il riso in un soffritto, bagnarlo con un liquido e cuocerlo, coperto, in forno fino a quando sarà asciutto.

cotti in 10 minuti

Calamari grigliati ripieni alla Norma

Ingredienti per 4-6 persone
8 **calamari già puliti** • 1 **melanzana**
2 **pomodori ramati**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 rametto di **timo** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** la melanzana a dadini. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite le teste dei calamari, tritate, le melanzane, i pomodori a spicchi e il timo sfogliato, e fate cuocere per una ventina di minuti. Salate e pepate. • **Aggiungete** un po' di pangrattato e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti. Spegnete, trasferite il composto ottenuto su un tagliere e sminuzzatelo per bene. • **Farcite** i calamari con il ripieno e poi chiudeteli con uno stecchino. Metteteli in una teglia con un filo di olio, il vino bianco e un pizzico di sale e di pepe, e lasciateli marinare per 1 ora. • **Scaldate** una griglia e fate cuocere i calamari da entrambi i lati per circa 10 minuti, bagnandoli spesso con il liquido di marinatura. Distribuite nei piatti da portata, completate con un filo di olio a crudo e un po' di prezzemolo tritato, e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

✓ In frigo:
1 **anguria**

✓ In dispensa:
1/2 bottiglia di **vodka secca** • **zucchero**

Anguria brinata alla vodka

Per 6-8 persone

Preparazione
• **Eliminate** la calotta superiore dell'anguria e svuotatela della polpa. Mettete tutte le palline ottenute nell'anguria svuotata, bagnate con la vodka, unite lo zucchero e lasciate riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Al momento di servire, togliete, infilzate con stecchini colorati e portate in tavola.

Tips & Tricks
Per scavare la polpa dell'anguria, aiutatevi con un porzionatore da gelato.

Agosto 2018

il Calendario

mercoledì 1	giovedì 2	venerdì 3	sabato 4	domenica 5
I PRODOTTI DEL MESE				
FRUTTA E VERDURA Albicocca, cocomero, fichi, fichi d'India, melone, mirtilli,	more di gelso, more, pere cosce, pesche noci, prugne. Cetrioli, fagiolini,	fiori di zucca, funghi, lattuga, mais, melanzane, peperoni, pomodori, zucchine.	**PESCI** Acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina,	sgombro, sogliola, triglia, cefalo, ricciola, sarago, tonno rosso.
lunedì 6	martedì 7	mercoledì 8 **Sagra della 'Nduja** Spilinga (VV) www.nduja.biz/ sagra-nduja.htm	giovedì 9	venerdì 10 **SAN LORENZO la notte delle stelle cadenti**
sabato 11 • 11-19 agosto **Sagra delle sagre** con tanti stand gastronomici Barzio (Lc) www.sagradellesagre.it	domenica 12	lunedì 13	martedì 14	mercoledì 15 **FERRAGOSTO! L'Italia si ferma per il tradizionale pranzo**
giovedì 16	venerdì 17	sabato 18 • 18-19 agosto **Sagra del fagiolo IGP** Sarconi (Pz) www.sagradel fagiolo.it	domenica 19	lunedì 20
Fichi d'India: favoriscono la diuresi e aumentano il senso di sazietà **Ricchi di:** magnesio, potassio, ferro e antiossidanti.	mercoledì 22	**Peperoni:** Regolano il funzionamento intestinale **Ricchi di:** fibre, betacarotene e antiossidanti.	venerdì 24	sabato 25 • 25-26 agosto **Calici di stelle** Cortina d'Ampezzo (Bl) www.facebook.com/ CalicidiStelle aCortinadAmpezzo
domenica 26	lunedì 27	martedì 28		
venerdì 31 • 31 agosto-2 settembre **Sagra della porchetta** Ariccia (Rm) www.porchettadoc.com	sabato 1 settembre • 1-9 settembre **Festival del Prosciutto di Parma** Parma www.festivaldel prosciuttodiparma.com	domenica 2 settembre		
mercoledì 5 settembre	**More:** alleate per la prevenzione cardiovascolare, diuretiche e depurative **Ricche di:** acido folico, flavonoidi, vitamina A e vitamina C.	venerdì 7 settembre		

STREET FOOD FEST

CUCINA DI STRADA D'ECCELLENZA

Dal **29 agosto** al **2 settembre**, la **Piazza delle Feste del Porto Antico** di **Genova** ospiterà la **quarta edizione** di **Street Food Fest**, la manifestazione dedicata al cibo di strada d'autore. Per il secondo anno in collaborazione con Eataly, Street Food Fest propone un intenso viaggio attraverso la gastronomia regionale italiana: 27 stand e una selezione di ingredienti, chef e produttori tra i migliori d'Italia. Quest'anno, partner d'eccellenza è l'associazione **Chic**, *Charming Italian Chef*, che riunisce più di 100 professionisti della ristorazione a tutto tondo, per un totale di ben 50 stelle Michelin.

www.streetfoodgenova.it

on the BEACH

7

Siete di quelli che… "il Ferragosto si fa solo in riva al mare"? Niente paura, abbiamo pensato anche a voi con un menu easy, da preparare in anticipo e gustare sotto l'ombrellone

Medaglioni melanzane pomodori acciughe e mozzarella

Ingredienti per 8-10 persone
20 **fette di pane in cassetta**
1-2 **melanzane tonde**
2-3 **pomodori da riso**
1 **mozzarella**
10 foglie di **basilico**
10 **filetti di acciuga**
150 g di **parmigiano grattugiato**
2 **uova**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Tagliate** le melanzane a fette spesse 1 cm e, con un coppapasta da 8 cm di diametro, ricavate 10 dischetti. Ricavate 10 fette spesse 1/2 cm anche dai pomodori e dalla mozzarella. • **Scaldate** in una padella un filo di olio e fate tostare leggermente le fette di pane. Conditele con un pizzico di sale. Levate e cuocete allo stesso modo le melanzane e i pomodori.
• **Componete** i medaglioni: impilate un dischetto di pane e uno di melanzana, quindi spolverizzate con un po' di parmigiano e aggiungete un'acciuga.
• **Proseguite** con il pomodoro, una foglia di basilico, la mozzarella e ancora un dischetto di pane. Infilzate con tre stecchini, passate i medaglioni nelle uova, sbattute, e poi nel parmigiano. Disponete i medaglioni su una teglia, con carta forno, e infornate a 250 °C fino a doratura. Levate, sfilate gli stecchini e servite.

Tips & Tricks

Volete un pane ancora più appetitoso? Aggiungete al condimento **capperi dissalati** e **olive nere** a pezzetti.

Pane al pomodoro

Ingredienti per 8-10 persone
1 kg di **pasta di pane** • 8 **pomodorini ciliegino** • 2 spicchi di **aglio**
2 rametti di **origano** • **burro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite i pomodori, tagliati a filetti e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, profumate con l'origano e fate saltare velocemente. • **Scolate** i pomodori e trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno; regolate di sale e di pepe, e fateli asciugare in forno a 200 °C. Stendete l'impasto allo spessore di circa 2-3 cm.
• **Disponete** sopra i pomodori freddi e arrotolate. Trasferite il rotolo in uno stampo da plumcake, imburrato, coprite e lasciate riposare per 20 minuti. Infornate a 180 °C per circa un'ora.
• **Sfornate** e lasciate intiepidire, quindi sformate, ungete con un filo di olio, coprite con un panno e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

Insalata di riso rosso e ceci

Ingredienti per 4 persone
500 g di **riso rosso** • 60 g di **provola affumicata** • 3 **pomodorini secchi sott'olio**
100 g di **ceci già lessati**
3-4 **capperi dissalati** • 1 costa di **sedano**
1 ciuffo di **basilico** • 1 **limone**
50 g di **mandorle già sgusciate**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** il riso in abbondante acqua salata e acidulata con il succo del limone per il tempo indicato sulla confezione; scolatelo e tenetelo da parte. Nel frattempo in un mixer da cucina raccogliete l'olio, i pomodorini secchi, il basilico, le mandorle, la provola a dadini e i capperi, e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
• **Regolate** di sale e di pepe. Condite il riso con la salsa preparata e aggiungete il sedano, mondato e tagliato a tocchetti, e i ceci già lessati. • **Profumate** con la scorza del limone, mescolate per bene, distribuite nelle vaschette individuali e servite.

Lo sapevate che?

Ricco di fosforo, magnesio, proteine vegetali e fibre, il riso rosso è più completo, da un punto di vista nutrizionale, del riso bianco.

Bulgur con frutti di mare e lemongrass

Ingredienti per 4 persone
400 g di **bulgur a grani medi precotto**
1 kg di **cozze** • 1 kg di **vongole già spurgate** • 700 g di **calamaretti**
500 g di **gamberoni già sgusciati**
3 bastoncini di **lemongrass**
1 spicchio di **aglio** • 2 **peperoncini verdi**
1 rametto di **timo** • 1 ciuffo di **basilico**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **limone**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le cozze e le vongole e fatele aprire separatamente in padella con un filo di olio, lo spicchio di aglio, un po' di prezzemolo tritato e un goccio di vino. • **Sgusciate** i molluschi e filtrate il fondo di cottura. Tagliate i calamaretti a rondelle e fateli soffriggere in un tegame con un filo di olio e i peperoncini tritati. • **Aggiungete** ai calamari i bastoncini di lemongrass, tagliati a rondelle, e sfumate con un goccio di vino; aggiungete i gamberoni e i molluschi, mescolate e fate cuocere per 10 minuti. Regolate di sale e di pepe. Levate e tenete da parte. • **Misurate** il volume del bulgur con un bicchiere e versatelo in una ciotola. Con lo stesso bicchiere, misurate il fondo di cottura dei molluschi e versatelo in un pentolino aggiungendo, se necessario, un po' di acqua: il volume del liquido dovrà essere il doppio di quello del bulgur. • **Mettete** sul fuoco e portate a bollore; versate il liquido sul bulgur, incoperchiate e lasciate riposare finché avrà assorbito tutto il liquido; quindi condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Sgranate** il bulgur, impiattate, condite con il sugo di pesce, il succo di limone e le erbe aromatiche tritate. Servite.

Lo sapevate che?

Il bulgur è un prodotto della lavorazione del frumento. I chicchi vengono cotti al vapore, essiccati e ridotti in pezzetti.

Tips&*Tricks*

Ricordatevi di usare lo stesso bicchiere per misurare il fondo di cottura dei molluschi e il volume del bulgur (che dovrà essere la metà). Una volta pronto il bulgur, sgranatelo bene con i rebbi di una forchetta.

0,60€ a porzione

Peperoni ripieni di insalata di spigola e sedano

Ingredienti per 8-10 persone
1 kg di **filetti di spigola già puliti**
3 **cuori di sedano** • 10 **peperoni piccoli** (**rossi**, **verdi** e **gialli**) • 3 **limoni**
2 cucchiai di **aceto di vino bianco**
6 foglie di **basilico** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, disponeteli in una teglia, foderata con carta forno, e fateli abbrustolire in forno. Levateli, pelateli e tagliateli a metà, conservando intatta la parte inferiore (servirà da contenitore).
• **Eliminate** i semi dalla parte superiore dei peperoni e raccoglieteli in un mixer da cucina; unite l'aceto, il basilico, il prezzemolo, l'aglio e 4 cucchiai di olio, e frullate fino a ottenere una crema.
• **Raccogliete** in una ciotola il sedano tagliato a julienne, il succo di 1 limone, un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio, e lasciate marinare per un'ora. Tagliate i filetti di spigola a listerelle di 1 cm e fatele marinare con il succo dei limoni restanti e un pizzico di sale per 2 ore. • **Farcite** i peperoni con un letto di sedano e adagiate sopra i filetti di spigola. Irrorate con la salsa al peperone, e servite.

Ovoline ripiene

Ingredienti per 8-10 persone
10 **ovoline di bufala** • 3 **pomodori maturi**
2 rametti di **origano fresco**
6 **fette di pane in cassetta**
2 **uova sode** • 80 g di **tonno sott'olio**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Incidete** le ovoline da un lato, aprendole leggermente, e svuotatele senza romperle. Raccogliete in una ciotola il "ripieno" e unite 2 pomodori, tagliati a cubetti, l'origano tritato, la mollica di pane sbriciolata, le uova sode tritate e il tonno, ben sgocciolato e sgranato. • **Impastate** fino a rendere il composto omogeneo e aggiustate di sale. Farcite le ovoline con questo composto e disponetele su un vassoio. • **Guarnite** con qualche fogliolina di basilico, qualche fetta di pomodoro e un filo di olio, e servite.

Crema sabbiata all'ananas

Ingredienti per 8-10 persone
1 l di **succo di ananas**
350 g di **zucchero** • 150 g di **farina**
6 **tuorli** • 2 **uova** • 10 **savoiardi** • **burro**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete la farina e mescolate. Intanto portate a bollore il succo di ananas, versatelo a filo nel composto e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Spegnete** e fate intiepidire. Nel frattempo, con un po' di burro fuso spennellate 8-10 stampini in silicone (a forma di pesce, conchiglia, castello...) e cospargeteli con i savoiardi, ridotti in polvere. Quando la crema si sarà intiepidita, versatela nelle formine e trasferite in freezer per 2 ore. • **Levate** e lasciate scongelare fino al momento di servire.

Utensile furbo
Stampo in silicone per realizzare "dolci formine".

E lucevan le STELLE

6 Pronti, la notte di San Lorenzo, a esprimere i desideri di un'estate naso all'insù? E allora preparate l'atmosfera, che al "buffet dei sogni" pensiamo noi, con un menu di sicuro effetto da preparare in anticipo e gustare in compagnia

• **Gli "indispensabili"**: shaker, frullatore, caraffe in vetro colorate, tumbler, calici e cucchiaini con manico lungo per i cocktail; posate, stoviglie, tovagliolini e vassoi colorati (anche eventualmente di plastica) per le pietanze.

• **Fate una lista** delle bevande e non dimenticate di prevedere anche un cocktail analcolico.

• **Prevedete un piatto forte** (un primo piatto oppure più assaggini di primi) e vari stuzzichini (tagliere di formaggi a cubetti, pinzimoni di verdure da accompagnare a salse o emulsioni…)

• **Potete servire** le pietanze già porzionate in ciotoline, coppette o bicchierini di vetro.

• **In alternativa** potete portate la pietanza direttamente in tavola, posta su un piatto di servizio: in questo caso ciascun ospite si servirà da solo (dovrete dunque mettere a tavola forchettine, piattini e tovagliolini).

• **L'atmosfera** va curata nel minimo dettaglio: se l'apericena è in terrazza o in giardino, sfruttate la luce del sole e in tarda serata accendete delle candele, magari leggermente profumate.

• **Pensate** anche a una piacevole musica, rigorosamente a basso volume, che faccia da sottofondo all'evento.

Tips & Tricks

Al momento dell'acquisto, prestate particolare attenzione alla corazza delle cicale (o canocchie): non deve avere chiazze gialle, e al tatto deve risultare umida.

Spaghetti con vongole veraci e cicale di mare

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti alla chitarra**
400 g di **cicale di mare**
400 g di **vongole veraci già spurgate**
200 g di **passata di pomodoro**
2 spicchi di **aglio** • 1 cucchiaio di **aceto di vino** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Sgusciate** le cicale di mare e tagliatele a pezzetti di circa 2 cm. In un tegame fate soffriggere 1 spicchio di aglio con un filo di olio; profumate con il prezzemolo tritato, sfumate con l'aceto, unite le cicale di mare e fate insaporire brevemente. A questo punto aggiungete la passata di pomodoro, incoperchiate e fate cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio restante con un filo di olio; unite le vongole veraci, profumate con altro prezzemolo, sfumate con un goccio di vino bianco e fate aprire i molluschi su fiamma vivace. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente e versatela nel tegame con le cicale. Unite le vongole, il loro liquido di cottura filtrato e fate saltare brevemente. Impiattate, profumate con altro prezzemolo tritato e servite.

Timballini di riso ai frutti di mare

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **riso carnaroli**
400 g di **calamaretti già puliti**
300 g di **code di gambero** • 2 **zucchine**
500 g di **pomodorini confit**
500 g di **vongole già spurgate**
500 g di **cozze già pulite** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 1/2 l di **brodo vegetale**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 **limone** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le zucchine a fette sottili nel senso della lunghezza e scottatele leggermente in acqua bollente e salata, scolatele e fatele raffreddare velocemente in una ciotola con acqua e ghiaccio. Tagliate a julienne i calamaretti. • **Fate rosolare** in una padella lo spicchio di aglio con un filo di olio, unite le cozze e le vongole, ben sciacquate, e fatele aprire velocemente. Profumate con il prezzemolo tritato e spegnete (tenete da parte il liquido di cottura filtrato). Sgusciate le code di gambero, eliminate il filamento scuro dell'intestino e scottatele velocemente in acqua bollente e salata. • **Foderate** gli stampini monouso con le fettine di zucchina e sul fondo mettete una coda di gambero scottata. Raccogliete le cozze, le vongole e i calamaretti in una padella e mettete sul fuoco. Versate il riso, il liquido di cottura dei molluschi filtrato, sfumate con il vino e fate cuocere al dente, unendo man mano il brodo vegetale necessario, e regolate di sale. • **Distribuite** il riso negli stampini e lasciate raffreddare. Preparate una citronnette con il succo e la scorza grattugiata del limone, l'olio e un pizzico di sale e di pepe. Sformate i timballini nei piatti da portata, guarnite con i pomodorini confit e irrorate con l'emulsione preparata.

Pomodorini confit

Tagliate **500 g di pomodorini** a metà e metteteli in una teglia con carta forno. Condite con **un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, un po' di timo** e **di origano** e **50 g di zucchero**. Infornate a 150 °C per un'ora e mezza e servite.

Tips & Tricks

Foderate gli stampini con le fette di zucchina, sovrapponendole leggermente; quindi distribuite il riso avendo cura di pressarlo bene con un cucchiaio.

▲Pomodorini farciti alla crema di bufala

Ingredienti per 4 persone
500 g di **datterini** • 1 **mozzarella di bufala**
50 g di **ricotta di bufala** • 1 ciuffo
di **basilico** • **olive nere sott'olio**
già snocciolate • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i datterini e tagliateli a metà.
In un mixer mettete la mozzarella di bufala a dadini e la ricotta; unite qualche foglia di basilico e 1 cucchiaio di olive, e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
• **Regolate** di sale e di pepe. Farcite ciascuna metà dei pomodorini con il composto; ricomponete le due metà, facendo fuoriuscire un po' di crema, impiattate, guarnite con il basilico e servite.

Per farcire i pomodorini, aiutatevi con un sac à poche.

in forno a bagnomaria

Terrina di pollo al pesto▲

Ingredienti per 4 persone
400 g di **petto di pollo** • 1 ciuffo
abbondante di **basilico** • 30 g di **pinoli**
già pelati • 100 g di **parmigiano**
200 g di **pancetta stagionata a fettine**
1 **albume** • **olive taggiasche snocciolate**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il basilico nel bicchiere di un mixer, aggiungete il parmigiano e i pinoli, e iniziate a frullare unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. Regolate di sale e di pepe, e frullate ancora. • **Tagliate** il pollo a listerelle e trasferitele in una ciotola; condite con il pesto ottenuto, l'albume e 1 cucchiaio di olive. Mescolate e tenete da parte.
• **Foderate** uno stampo da plumcake con un foglio di carta forno; adagiate sopra una parte delle fettine di pancetta e farcite con il pollo; pressate bene e coprite con la pancetta restante. Infornate a 140 °C e fate cuocere a bagnomaria per circa 50 minuti.
• **Sfornate**, lasciate raffreddare e poi sformate. Trasferite su un piatto da portata, guarnite con alcune foglioline di basilico e servite la terrina tagliata a fette.

Tips & Tricks
Fate attenzione a non salare troppo l'emulsione, la salsa di soia è già salata.

Crema fredda ▼ al limoncello

Ingredienti per 4 persone
3 **limoni** • 3 **uova** • 2 **tuorli**
250 g di **zucchero** • 100 g di **burro**
30 g di **fecola** (o **maizena**) • **vaniglia**
50 ml di **limoncello**

Preparazione
• **Sciacquate** e asciugate i limoni; grattugiate la scorza e spremete il succo. Stemperate la fecola con il succo dei limoni. • **Fate fondere** a bagnomaria il burro con lo zucchero e aggiungete il succo stemperato con la fecola, la scorza grattugiata, un pizzico di vaniglia e le uova, precedentemente sbattute. • **Fate cuocere** su fiamma dolce mescolando in continuazione, fino a ottenere una crema densa e vellutata. Versatela nei bicchierini da liquore e riempiteli fino a 3/4. • **Trasferite** in frigo e fate rassodare per almeno 3-4 ore. Trascorso il tempo, togliete i bicchierini dal frigorifero, colmateli con il limoncello ghiacciato e servite.

Insalata di zucchine marinate ▲ con cialde di parmigiano

Ingredienti per 4 persone
3 **zucchine** • 200 g di **parmigiano grattugiato** • 2 cucchiai di **salsa di soia**
2 cucchiai di **aceto balsamico** • **zucchero**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Affettate** le zucchine sottilmente nel senso della lunghezza. Disponetele in un colapasta, condite con 5 g di zucchero e 10 g di sale, miscelati insieme, e lasciate riposare per circa 40 minuti.
• **Fate scaldare** per bene una padella antiaderente, mettete 1-2 manciate di parmigiano grattugiato e formate una cialda. Una volta formata la crosticina, girate il parmigiano e fate cuocere anche l'altro lato. Togliete e proseguite a realizzare le altre cialde. • **Preparate** un'emulsione: unite l'aceto con la salsa di soia e un filo di olio, regolate di sale e di pepe, e sbattete. • **Scolate** le zucchine, sciacquatele velocemente sotto un getto di acqua fredda, asciugatele e conditele con l'emulsione.
• **Disponetele** in una pirofila, guarnite con le cialde di parmigiano, tagliate a pezzetti, e servite.

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

BONTÀ DA ASPORTO
1... 2... 3...
TIELLA!
Pratica, semplice e molto economica, la tiella è ottima da gustare fredda o calda, ma assolutamente non bollente. Necessita infatti di un tempo di riposo dopo la cottura per prendere corpo. Provatela il giorno successivo… è ancora più buona!
3
Tiella "di mare"

Tiella alici patate e pomodori

Ingredienti per 4 persone
400 g di **alici**
400 g di **patate**
200 g di **pomodori**
160 g di **pangrattato**
2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** accuratamente le alici, eliminando testa, lisca e coda, sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele delicatamente con carta assorbente da cucina. Sbucciate le patate e tagliatele a fette spesse circa 3 mm; lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse sempre 3 mm. Tritate l'aglio e mescolatelo al prezzemolo. • **Ungete** con un filo di olio una tiella e spolverizzatela con un po' di pangrattato, eliminando l'eccedenza. Disponete uno strato di patate e cospargete con il trito di prezzemolo e aglio; aggiustate di sale, profumate con una macinata di pepe e condite con un filo di olio. • **Disponete** sopra le alici, coprendo bene la superficie, condite con un altro po' di trito, un pizzico di sale e una macinata di pepe, e cospargetele completamente con il pangrattato rimasto. Chiudete il tutto con uno strato di pomodori, alternandoli a qualche fetta di patata. Completate con un altro po' di trito, un pizzico di sale e di pepe, e un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, lasciate intiepidire e servite.

Tips & Tricks

Se possibile, preparate il pangrattato in casa con del pane secco: in questo modo avrete una miscela non troppo fine e un po' più grezza e grossolana.

Occhio agli strati!

Iniziate con le patate e il trito di prezzemolo e aglio

Coprite con le alici

Cospargete con altro trito aromatico e pangrattato

Proseguite con i pomodori a raggiera

Alternate patate e pomodori

Terminate con il trito aromatico, salate e pepate

Tiella vegetariana
180°
in 60 minuti
BONTÀ DA ASPORTO

◂ Tiella con riso patate e provola

Ingredienti per 4 persone
150 g di **zucchine già mondate**
150 g di **patate già sbucciate**
100 g di **fagiolini già spuntati**
100 g di **riso** • 100 g di **cipolla**
2 **carote** • 2 **coste di sedano**
1/2 l di **brodo vegetale** • 150 g di **provola**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Grattugiate** con una grattugia a fori larghi le zucchine e le patate. Tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a pezzetti di 1 cm i fagiolini. Mondate il sedano e le carote, e tritateli finemente con un mixer da cucina. Con un filo di olio ungete una tiella e coprite il fondo con metà del trito di sedano e carota, mettete una manciata di cipolla tritata e disponete sopra tutte le patate tritate, premendo leggermente con le mani e creando un fondo piatto. • **Condite** con un pizzico di sale, fate un secondo strato di fagiolini e mettete sopra la cipolla restante. Cospargete in modo uniforme il riso, facendo attenzione a chiudere gli spazi lasciati liberi dalle verdure. Coprite il tutto con il resto del trito di sedano e carote, salate, profumate con una macinata di pepe e irrorate con un filo di olio. • **Coprite** con uno strato di zucchine, premendo leggermente con le mani e creando un fondo piatto, e versate il brodo vegetale arrivando fino all'altezza del riso, ovvero fino a metà dell'altezza della tiella. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 60 minuti. • **Sfornate**, ricoprite con la provola, tagliata a fettine, e fate cuocere per altri 5 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, lasciate intiepidire e servite.

Lo sapevate che?

Termine dell'Italia meridionale, la tiella è una teglia o un tegame, di solito adatti alla cottura in forno. Con questo termine si intende anche una preparazione in cui gli ingredienti vengono affettati a crudo, disposti a strati e infine cotti in forno.

Tiella di melanzane peperoni e ciliegino

Ingredienti per 6 persone
500 g di **patate**
500 g di **melanzane**
500 g di **peperoni arrosto**
500 g di **pomodori** • 300 g di **cipolle**
150 g di **pomodorini ciliegino**
2 coste di **sedano** • 3 cucchiai di **prezzemolo** • 5 rametti di **origano**
2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane e privatele di parte della buccia a strisce alterne, quindi affettatele a uno spessore di circa 4 mm. Mettetele sotto sale all'interno di un colapasta per circa un'ora. Tagliate i peperoni a listerelle. Lavate i pomodori e tagliateli a fettine. Fate lo stesso con le patate e le cipolle. • **Tritate** le coste di sedano, l'origano, l'aglio e il prezzemolo. Ungete la tiella con un filo di olio e disponete sul fondo uno strato di patate; condite con un pizzico di sale, di pepe e il condimento tritato a base di prezzemolo. • **Distribuite** su tutta la superficie un altro filo di olio e disponete ora lo strato di peperoni aggiungendo ancora sale, pepe, trito e olio. Mettete i pomodori, condite con il trito e il sale, coprite con la cipolla, pepate e irrorate con altro olio. • **Cospargete** con altro trito e chiudete con uno strato di melanzane; condite con un altro po' di trito e un filo di olio. Guarnite la superficie con i pomodorini ciliegino, tagliati a metà, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 1 ora; quindi sfornate, lasciate riposare e servite.

ARROSTI d'ESTATE

Cotti a puntino e poi serviti freddi, gli arrosti sono perfetti per la stagione più calda. Accompagnati da salse cremose, pesti saporiti e granite salate, sorprendono per sapori e accostamenti

5

Fesa di tacchino arrosto con pesto di basilico e stracciata di bufala

Ingredienti per 4 persone
800 g di **fesa di tacchino**
400 g di **stracciata di bufala**
50 g di **parmigiano**
10 g di **pinoli già pelati**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Salate** e pepate la fesa di tacchino, quindi disponetela in una teglia, rivestita con carta forno, e fate cuocere in forno a 150 °C per circa un'ora e mezza. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare.
• **Raccogliete** in un mixer da cucina il basilico, i pinoli e il parmigiano grattugiato, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsa cremosa. • **Regolate** di sale e di pepe. Tagliate la fesa di tacchino a fette, disponetele nei piatti da portata e nappate con il pesto. • **Completate** con un cucchiaino di stracciata di bufala e un filo di olio a crudo, e servite con la granita di pomodoro a parte.

Granita di pomodoro

Sbollentate **500 g di pomodori San Marzano** in acqua salata, quindi scolateli e privateli della buccia e dei semi; tagliateli a dadini, conditeli con **la scorza di 1 limone** grattugiata, un pizzico di **sale** e di **pepe** e qualche foglia di **basilico**, tritata. Trasferite in una ciotola di acciaio e mettete in freezer per almeno 2-3 ore, mescolando ogni mezz'ora per rompere i cristalli di ghiaccio. Trascorso questo tempo, frullate il composto e servite.

Tasca di vitello fredda alla caprese

Ingredienti per 4 persone
1 **piccione di vitello** (cappello del prete)
200 g di **macinato misto**
1 kg di **pomodorini**
500 g di **mozzarella di bufala**
1 **uovo** • 1 ciuffo di **basilico**
brodo vegetale
pâté di pomodori secchi
parmigiano grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** la mozzarella a dadini e fatela asciugare in un colapasta, raccogliendo il siero. Raccogliete la carne macinata in una ciotola, con 2 cucchiaini di pâté, l'uovo, 1 cucchiaio di parmigiano, un po' di basilico tritato, e 1/3 della mozzarella. Salate, pepate e amalgamate. • **Incidete** la carne, formate una tasca e farcite con il ripieno. Chiudete con due stecchini. Sciacquate i pomodorini, riduceteli a dadini e uniteli alla mozzarella rimasta. Profumate con un po' di basilico e condite con olio, sale e pepe. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola, unite la tasca di vitello e fate rosolare. Coprite e fate cuocere per circa 50 minuti, bagnando ogni tanto con il brodo. Una volta cotta, unite il siero della mozzarella tenuto da parte, alzate la fiamma e fate ridurre. • **Spegnete**, fate raffreddare e tagliate a fettine sottili. Distribuitele sui piatti e con un coppapasta adagiate al centro la caprese. Nappate con il fondo di cottura, guarnite con foglioline di basilico e servite.

Arrotolato di tacchino in crosta

Ingredienti per 4 persone
800 g di **fesa di tacchino**
250 g di **mortadella a fette**
100 g di **pistacchi già sgusciati**
50 g di **mandorle già pelate**
100 g di **ricotta di bufala** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 2 rametti di **timo limonato** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Ricavate** una fetta unica dalla fesa di tacchino, schiacciatela con un batticarne e conditela con sale e pepe. Coprite con la mortadella, profumate con il prezzemolo, tritato, arrotolate e legate con spago da cucina. • **Tritate** i pistacchi e le mandorle, e raccoglieteli in un piatto. Ungete di olio la carne e passatela nel trito. Scaldate un filo di olio in un tegame, unite la carne e fatela rosolare. • **Sfumate** con il vino, unite il trito rimasto, profumate con il timo, coprite e fate cuocere per circa 40 minuti. Al termine, regolate di sale. • **Spegnete** e lasciate riposare per qualche minuto. Togliete la carne e tenete da parte. Unite il fondo di cottura della carne alla ricotta e lavorate con un cucchiaio fino a ottenere un composto cremoso. Servite la carne con la crema di ricotta.

Cosa vi serve?

FILENI
Mini rollè di pollo.
3 porzioni.
€4,99 circa.

AMADORI
Rollata di tacchino.
700 g.
€4,90 circa.

AIA
BonRoll classico.
750 g.
€7 circa.

ARIOSTO
Insaporitore per carni. 80 g.
€2,80.

Tips & Tricks

Se lardellate la carne in casa, fate attenzione a non legarla troppo stretta: lo spago da cucina potrebbe tagliare la carne che, in fase di cottura, rilascerebbe tutti i suoi succhi. Il risultato sarebbe un arrosto secco.

◂Arista di cinta senese con maionese alle alici e crema di fave

Ingredienti per 4 persone
800 g di **arista di suino di cinta senese già bardata con lardo di Colonnata**
500 g di **fave secche già lessate**
8 filetti di **alici salate**
1 **cipolla** • 160 g di **maionese**
qualche foglia di **salvia**
qualche rametto di **rosmarino** • **alloro**
lardo di Colonnata • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola la cipolla tritata con 2-3 fettine di lardo, a listerelle sottili; unite le fave, private della pellicina, e lasciate insaporire. Bagnate con 1/2 bicchiere di acqua e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. Regolate di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere una crema.
• **Frullate** in un mixer la maionese con le alici pestate, fino a ottenere un composto cremoso. • **Trasferite** la carne in una teglia da forno, condite con un filo di olio e profumate con qualche rametto di rosmarino, salvia e alloro.
• **Infornate** e fate cuocere a 200 °C per circa 25-30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, eliminate lo spago e tagliate a fettine. Impiattate, accompagnate con la crema di fave e guarnite con ciuffetti di maionese. Portate in tavola e servite.

Carré di suino brado arrosto con salsa di yogurt e mele verdi

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **carré di suino brado**
200 g di **yogurt bianco naturale**
2 **mele verdi** • 1 costa di **sedano**
2 **carote** • 1 **cipolla** • 1 rametto di **rosmarino** • 2-3 foglie di **alloro**
1 ciuffo di **menta** • **erba cipollina**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** e tritate grossolanamente il sedano, la cipolla e le carote; in un tegame fate stufare il trito ottenuto con un filo di olio. Profumate con rosmarino e alloro, aggiungete il carré di suino e fatelo rosolare per qualche minuto. • **Sfumate** con il vino, aggiustate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 45 minuti.
• **Tritate** la menta e l'erba cipollina, e mescolatele allo yogurt; lavate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fette sottili. Quando il carré sarà cotto, levatelo, fatelo raffreddare e tagliatelo a fette sottili.
• **Impiattate** le fettine di carne alternandole a quelle di mele. Aggiustate di sale e di pepe, e terminate con un filo di olio a crudo e una fogliolina di menta. Servite con la salsa allo yogurt a parte.

in padella in 45 minuti

Economico e versatile, il pollo è tra le carni bianche più amate da grandi e piccini. Qui è protagonista di ricette originali e sfiziose, dedicate a tagli diversi

Lo sapevate che?

Il pollo con i peperoni è un classico della cucina romana, in particolare è uno dei piatti tradizionali del pranzo di Ferragosto.

Pollo con i peperoni

Ingredienti per 4 persone
1 **pollo** da 1 kg **a pezzi**
4 **peperoni** (**rossi** e **gialli**)
400 g di **pomodori pelati**
3 spicchi di **aglio** • 1 **scalogno**
1 **peperoncino** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 1 cucchiaio di **zucchero**
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** 4-5 cucchiai di olio in una padella, unite lo spezzato di pollo e fate rosolare in modo uniforme. Profumate con lo scalogno, 2 spicchi di aglio e il peperoncino tritato, sfumate con il vino, incoperchiate e proseguite la cottura su fiamma dolce. • **Mondate** nel frattempo i peperoni, fateli a quadrotti e lasciateli insaporire in una padella con lo spicchio di aglio rimanente e 5-6 cucchiai di olio. Trasferite quindi i peperoni nella padella con il pollo. • **Regolate** di sale, incoperchiate e fate cuocere per 5 minuti. A questo punto unite lo zucchero e 1 cucchiaio di aceto, e lasciate caramellare. • **Aggiungete** i pelati e fate restringere il sugo su fiamma dolce. Spegnete e servite.

Basta un poco di zucchero

Fate caramellare il pollo con **1 cucchiaio di zucchero** e **1 di aceto**, prima di aggiungere la salsa al pomodoro.

Ali di pollo in crosta al pepe

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **ali di pollo** • 3 spicchi di **aglio** • 10 gocce di **tabasco**
70 g di **parmigiano grattugiato**
70 g di **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • 1 cucchiaino di **pepe bianco in grani**
1 cucchiaino di **pepe nero in grani**
1 cucchiaino di **pepe rosa in grani**
maionese • **ketchup**

Preparazione
• **Versate** in una terrina un filo di olio e le gocce di tabasco, e aggiungete gli spicchi di aglio schiacciati. In un mortaio schiacciate finemente i grani di pepe. • **Miscelate** il parmigiano con il pangrattato e il pepe. Passate le ali di pollo nell'olio, quindi nel pangrattato aromatizzato. • **Sistematele** su una placca, rivestita con carta forno, e infornate a 200 °C per 30 minuti. A cottura ultimata, sfornate e impiattate; accompagnate con la maionese, a cui avrete aggiunto qualche cucchiaio di ketchup, e servite.

Tips & Tricks

Se le ali di pollo dovessero risultare troppo dorate e non ancora cotte, coprite con un foglio di carta di alluminio e proseguite la cottura.

Coscette fritte alle erbe

Ingredienti per 8 persone
8 **coscette di pollo** • 4 cucchiai di **farina** • 1 **uovo** • 1/2 bicchiere di **latte** • 4 cucchiai di **pangrattato**
1 cucchiaio di **prezzemolo** • 1 cucchiaio di **timo essiccato** • 1/2 cucchiaino di **paprica dolce** • 4 **gherigli di noce tritati**
2 cucchiai di **nocciole tritate**
3 cucchiai di **uvetta ammorbidita**
olio di semi di arachide • **chutney di pomodori** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** le coscette di pollo: togliete la pelle, lavatele, tamponatele con carta assorbente da cucina e salatele leggermente. • **Sbattete** l'uovo con il latte; in un piatto piano versate la farina e, in un secondo piatto piano, disponete il pangrattato miscelato con la paprica, le erbe aromatiche, l'uvetta e la frutta secca tritate. • **Passate** le cosce di pollo prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato aromatizzato. Scaldate abbondante olio in una padella dai bordi alti e friggetevi le cosce di pollo; quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Servitele** ben calde, accompagnandole con il chutney.

Volete un pollo gustoso e croccante? Sbizzarritevi a preparare panature originali e sfiziose

PANATURA PATATE, CACIO E PEPE

Lavate **2-3 patate**, sistematele in una casseruola e versate l'**acqua**, fino a coprirle. Fate cuocere 10 minuti a partire dal bollore. Quando saranno cotte ma ancora al dente, scolatele, sbucciatele e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Raccogliete il trito in una ciotola, unite **150 g di pecorino grattugiato** e **pepate**.

PANATURA LIMONE E LIQUIRIZIA

Lavate **1 limone**, prelevate **la scorza** e riducetela a julienne sottile. Trasferitela in un piatto, aggiungete **2 cucchiai di farina** e **1/2 cucchiaino di polvere di liquirizia**, e mescolate.

PANATURA CURCUMA E NOCCIOLA

Spezzettate **3 fette di pane raffermo integrale** e raccoglietelo in un mixer da cucina. Unite **50 g di nocciole già tostate** e frullate grossolanamente. Unite **2 cucchiaini di curcuma** e **un pizzico di sale**, e mescolate.

PANATURA MELA, PRUGNA E CANNELLA

Tagliate **50 g di prugne secche** a pezzettini; sbriciolate **30 g di fettine di mele essiccate** fino a ridurle in polvere, e mescolatele alle prugne. Aromatizzate con **1 cucchiaino raso di cannella**, condite con **un pizzico di sale** e mescolate ancora.

Wok di pollo marinato e verdure

Ingredienti per 4-6 persone
1 **petto di pollo** • 150 g di **carote**
200 g di **zucchine** • 1 **peperone rosso**
2 **peperoni verdi** • 50 g di **germogli di soia**
1 cucchiaino di **zenzero grattugiato**
la scorza e **il succo** di 1/2 **limone**
2 cucchiai di **salsa di soia**
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a striscioline sottili e mettetele a marinare con lo zenzero, la scorza e il succo del limone, un pizzico di pepe, la salsa di soia e un filo di olio. Coprite con pellicola trasparente e sistemate in frigo. Spuntate e mondate le carote e le zucchine; pulite i peperoni eliminando i semi e le coste bianche interne. Tagliate tutte le verdure a bastoncini sottili. • **Fate scaldare** in un wok qualche cucchiaio di olio; aggiungete le carote e fatele saltare per 2 minuti. Unite i peperoni e proseguite la cottura per altri 2 minuti, mescolando.
• **Completate** con le zucchine e i germogli di soia, e fate cuocere per altri 2 minuti. A cottura ultimata, togliete le verdure dal wok e tenetele al caldo. • **Pulite** il wok e fatevi scaldare un filo di olio; aggiungete le striscioline di pollo e fatele saltare fino a quando inizieranno a dorarsi, quindi unite nuovamente le verdure e mescolate.
• **Versate** il liquido della marinata e fate saltare ancora per 1 minuto. Portate in tavola e servite.

Tajine di pollo al limone

Ingredienti per 4-6 persone
4 **sovracosce di pollo** • 3 **cipolle**
1 spicchio di **aglio** • 1 **limone conservato sotto sale** • 5 **zucchine**
1 mazzetto di **coriandolo**
3-4 cucchiai di **olive nere snocciolate** • 1 cucchiaino di **curcuma** • 1 cucchiaino di **zenzero** • 1 cucchiaino di **cumino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Tagliate** le sovracosce in due. Sbucciate e tritate finemente le cipolle, quindi fatele dorare in una tajine con l'aglio schiacciato e qualche cucchiaio di olio, su fuoco moderato. Aggiungete le spezie, salate e pepate. Unite i pezzi di pollo e fateli insaporire; aggiungete 2 bicchieri di acqua e il limone tagliato in 4 spicchi.
• **Coprite** e proseguite la cottura per mezz'ora su fuoco dolce. Tagliate le zucchine a rondelle e unitele, insieme a metà coriandolo tritato, alla tajine.
• **Mescolate**, bagnate con 1/2 bicchiere di acqua, coprite e lasciate cuocere, facendo attenzione alla cottura: le zucchine e il pollo dovranno essere ben teneri. Cinque minuti prima del termine di cottura, aggiungete le olive e mescolate. • **Cospargete** con il coriandolo restante tritato e servite.

Agosto, vino *mio* *ti* conosco

Tante fresche etichette da abbinare ai piatti dell'estate

di Guido Montaldo

Pranzo di Ferragosto

Ferragosto, il pranzo diventa festa con una parmigiana, a seguire una croccante grigliata di pesce o una frittura. Il rosso con la carne e un fresco rosato per il gran finale

CORVINA VERONESE igt TORRE DEL FALASCO CANTINA VALPANTENA
Eccelle in purezza, grazie ad aromi di frutta rossa e a un palato gustoso con la carne.

€8

ELBA ROSATO doc TENUTA LA CHIUSA
Rosa cerasuolo, al naso emerge la fragola di bosco e la rosa. Un gusto bene delineato grazie al Sangiovese che sposa il Merlot.

€10

La notte di San Lorenzo

Calici di stelle, ovvero il brindisi alla notte di San Lorenzo, chiaramente "con sciami" di infinite bollicine, veramente originali quelle che vi proponiamo.

VESPAIOLO doc EXTRA DRY BEATO BARTOLOMEO BREGANZE
Fresco, equilibrato, grazie all'uso di succo fresco di Vespaiola immesso prima della fermentazione.

€10

€9

MARZEMINA BIANCA SPUMANTE BRUT CA' DI RAJO
Le uve di questo autoctono del Veneto crescono a 3 m di altezza. Bollicine fresche e intriganti.

Una gita in barca

Pranzo al sacco in barca, perché rinunciare alle golosità? Tonno e gamberi, insalata di mare e vini bianchi freschi.

NURAGUS DI CAGLIARI doc ANTONELLA CORDA
Vino fresco ed equilibrato che eccelle per la caratteristica sapidità, con una nota di salsedine marina.

€9,50

€9

FRIULANO doc COLLI FRIULI ORIENTALI ZORZETTIG
Spiccatamente minerale, ottimo con i crostacei, grazie al retrogusto di mandorla amara.

Dj set on the beach

Al tramonto per un aperitivo in musica indimenticabile grazie ad appetizer intriganti mediterranei e a infinite bollicine brut e rosé.

€9,50

BRUNEI BRUT VALDOBBIADENE SUPERIORE docg LA TORDERA
Bollicine per ballare con fragranti sentori di fiori e frutta: pera acerba e mela verde.

MAXIMILIAN I ROSÉ EXTRA DRY CANTINA DI SOAVE
Cuvée di uve a bacca rossa, con una lenta presa di spuma che esalta un bouquet delicatamente fruttato.

€4,99

Tutto pronto

Buffet estivo all'aperto con mille golosità fresche per l'estate: caponate, verdure ripiene, arrosti freddi, gazpacho e tartine.

KOLBENHOFER SCHIAVA TENUTA J. HOFSTÄTTER
Rubino violaceo, profumi netti e fragranti di piccoli frutti di bosco e una nota di mandorle in chiusura. Servire fresco.

€9,60

€8

ARAGOSTA FRIZZANTE igt ISOLA DEI NURAGHI SANTA MARIA LA PALMA
Vermentino vivace con sentori di frutta fresca e una nota amara di mandorla, ideale per verdure e paste in insalata.

ECCELLENZA *d'alta quota*

I.P.

100% del latte dell'Alto Adige per yogurt, formaggi, latticini e persino mozzarella, garantiti dal Marchio di Qualità Alto Adige/Südtirol

I prodotti lattiero-caseari dell'Alto Adige sono lavorati in ca. 5000 aziende agricole a gestione familiare con una media di 15 capi di bestiame.
I contadini di montagna lavorano in aziende distribuite fra gli 800 e i 2000 metri di altitudine e garantiscono che il latte Alto Adige venga lavorato giornalmente entro 24 ore dalla mungitura.

Il latte viene ritirato ogni giorno da tutte le vallate, anche dalle aziende agricole situate in luoghi impervi e difficilmente raggiungibili, e portato nelle latterie per essere trasformato in numerosi prodotti.
Le latterie, organizzate in forma cooperativa, vantano in Alto Adige una lunga tradizione.
Già a metà Ottocento nacquero le prime cooperative.

Sin da allora i contadini forniscono il loro latte unicamente alla cooperativa di cui sono soci: un sistema che garantisce ai soci conferitori un elevato valore aggiunto, unitamente al pagamento di un prezzo equo della materia prima, consentendo la sopravvivenza del settore lattiero-caseario. In Alto Adige ci sono 9 latterie organizzate in forma cooperativa.

IL MARCHIO DI QUALITÀ ALTO ADIGE

Il marchio di qualità per il latte e i latticini dell'Alto Adige garantisce un'accurata selezione e una lavorazione responsabile delle materie prime. Nel processo produttivo, dall'alimentazione del bestiame fino alla lavorazione, non vengono utilizzati organismi geneticamente modificati. Il marchio di qualità è sinonimo di alimentazione controllata, benessere degli animali e salute controllata del bestiame, nonché di mungitura controllata e lavorazione e trasformazione controllate. Il rispetto dei criteri di qualità è verificato da un organo di controllo indipendente.

Festa del Latte Alto Adige

Malga Fane a Valles/Rio Pusteria, 25 - 26.08.2018

Vi aspettiamo alla Malga Fane a Valles/Rio Pusteria,
sabato e domenica, dalle ore 10:00 alle ore 18:00.

www.festadellatte.it

Ode al ripieno

6

Svuotati della polpa e golosamente farciti, ortaggi e verdure di stagione accolgono ripieni succulenti e si trasformano in piatti unici, ottimi sia caldi che freddi, perfetti per la stagione estiva

Stupite tutti con 4€

Peperoni ripieni al ragù bianco

Ingredienti per 3-4 persone
2 **peperoni rossi** • 1 **peperone giallo**
225 g di **macinato di vitello**
225 g di **salciccia di pollo e tacchino**
3-4 **cipollotti** • 2 **uova** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 3 cucchiai di **besciamella**
1 ciuffo di **prezzemolo**
200 g di **pangrattato** • 25 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Amalgamate** il macinato di vitello con la salsiccia, spellata e sgranata. Tritate la carota e la cipolla, e fatele soffriggere con un filo di olio e il burro; aggiungete metà macinato e fate rosolare. In una ciotola raccogliete il macinato cotto, 100 g di pangrattato, la besciamella e 1 uovo; profumate con il prezzemolo tritato, condite con un pizzico di sale e amalgamate.
• **Sciacquate** i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate semi e coste bianche interne. Farciteli con il composto e chiudete. In un'altra ciotola amalgamate il macinato restante con il pangrattato rimanente, e l'altro uovo. • **Regolate** di sale e di pepe, e formate tante polpettine. In un tegame fate scaldare 4-5 cucchiai di olio, disponete i peperoni e le polpettine, incoperchiate e fate cuocere per 10 minuti; aggiungete i cipollotti e fate cuocere per altri 10-15 minuti.
• **Trasferite** tutto in una teglia e passate sotto il grill del forno per 5 minuti. Fate asciugare il fondo di cottura dei peperoni su fiamma vivace. Sfornate i peperoni, irrorate con il fondo di cottura ridotto e servite.

Golosa variante al riso

Vicini alla tradizione romana dei pomodori (vedi ricetta a pag. 54), i peperoni possono essere dei perfetti sostituti per la farcitura con il riso. Basta aggiungere alla ricetta **80 g di riso bollito**, da amalgamare con il ripieno, **4 cucchiai abbondanti di salsa di pomodoro** per colorare il tutto, diminuire un pochino la dose della **carne macinata** e il gioco è fatto!

Pomodori di riso

Ingredienti per 4 persone
4 **pomodori maturi** • 300 g di **riso arborio** • 800 g di **patate** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, asciugateli e tagliate le calotte. Quindi svuotateli, conservando il liquido di vegetazione e la polpa. Salate i pomodori all'interno, profumate con una macinata di pepe e condite con un filo di olio. • **Raccogliete** il riso in una casseruola, unite la polpa e l'acqua di vegetazione dei pomodori, un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe.
• **Mescolate**, mettete sul fuoco e fate cuocere per 6 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare, quindi versate in una ciotola, profumate con il prezzemolo e il basilico, tritati, e mescolate per bene. • **Farcite** i pomodori con il riso, copriteli con le loro calotte e sistemateli in una teglia con le patate, sbucciate e tagliate a tocchetti. Irrorate con abbondante olio, salate leggermente e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, impiattate e servite.

Tips & Tricks
Utilizzate, possibilmente, pomodori della stessa dimensione.

Lattuga ripiena di quinoa peperoni gialli e seppioline

Ingredienti per 4 persone
4 cespi di **lattuga piccoli**
150 g di **quinoa** • 500 g di **seppioline freschissime** • 1 **peperone giallo**
2 **pomodori maturi** • 1 **peperoncino**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** la quinoa e lessatela in abbondante acqua; quando sarà cotta, scolatela e conditela con un pizzico di sale e un po' di peperoncino e prezzemolo tritati. Lasciate raffreddare. In una casseruola fate rosolare l'aglio con un filo di olio; levate l'aglio, unite il peperone, mondato e tagliato a listerelle, e fate saltare a fuoco vivace per 5 minuti. • **Pulite** le seppioline, lavatele, tagliatele a fettine e unitele ai peperoni. Fate cuocere per altri 5 minuti, quindi levate e unite il tutto alla quinoa. • **Lavate** i pomodori, tagliateli a cubetti e mescolate anche questi alla quinoa. Lavate e mondate i cespi di lattuga; apriteli al centro e farciteli con il ripieno di quinoa; profumate con un po' di prezzemolo e condite con un filo di olio. • **Richiudete** la lattuga sul ripieno e incartate il tutto in un foglio di carta forno, quindi infornate a 180 °C per 10 minuti. Levate, disponete nelle ciotoline individuali e servite.

Superfood

Cipolle ripiene

Ingredienti per 4 persone
4 **cipolle grandi** • 300 g di **tonno fresco**
100 g di **pane raffermo** • 3 rametti di **rosmarino** • 1 rametto di **timo**
1 **lime** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** e spuntate le cipolle. Trasferitele su una teglia con carta da forno, e fatele cuocere in forno già caldo a 180 °C per 20 minuti. Una volta cotte, sfornatele e lasciatele intiepidire. Scavate la polpa interna, estraendo i vari anelli, e tenete da parte. • **Tagliate** a cubetti il pane raffermo e fateli dorare in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, 2 rametti di rosmarino e il timo tritati. Spegnete e tenete da parte. Tagliate il tonno a cubetti e raccoglieteli in una ciotola con il succo del lime spremuto. Regolate di sale e di pepe, e lasciate marinare per 10 minuti.
• **Unite** il tonno al pane e mescolate bene. Con la farcia ottenuta riempite le cipolle. Trasferitele su una teglia, infornate e fate cuocere a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e servite, guarnendo con una fettina di lime e un rametto di rosmarino.

Friggitelli ripieni

Ingredienti per 4 persone
12 **friggitelli**
100 g di **carne di vitello macinata**
100 g di **salsiccia di prosciutto**
50 g di **cacioricotta**
1 **uovo** • **la scorza** di 1 **arancia**
2 **albicocche snocciolate** • **timo**
maggiorana • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i friggitelli e tagliatene il peduncolo, ricavando dei "coperchietti" che userete dopo. Svuotateli dei semi, conditeli con un filo di olio e un pizzico di pepe, e tenete da parte. In una ciotola raccogliete la carne macinata e la salsiccia, spellata e sgranata. • **Unite** il cacioricotta grattugiato, l'uovo e le erbe aromatiche tritate. Amalgamate e regolate di sale e di pepe. Unite le albicocche e la scorza dell'arancia tritate, e amalgamate. Farcite i friggitelli per tre quarti con il ripieno, mettete sopra il coperchietto tenuto da parte e fissate il tutto con uno stecchino. • **Rivestite** una teglia con carta forno, leggermente unta di olio, e disponete i friggitelli ripieni, distanziandoli tra loro. Irrorate con un filo di olio e cuocete a 160 °C per 20 minuti. Sfornate, impiattate e servite caldi o freddi.

Tips & tricks

Quando pulite i friggitelli, praticate una piccola incisione di 2 mm sulla punta. In questo modo non si apriranno in cottura.

costo Zero

Limone ripieno tonnato

Per 2 porzioni

✓ In frigo

50 g di **patate già lessate**

✓ In dispensa

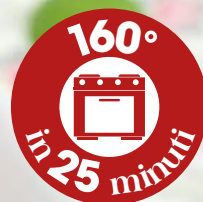
2 **limoni grandi**
200 g di **tonno sott'olio**
50 g di **cetriolini sott'aceto**
15 g di **capperi dissalati**
4 filetti di **acciughe sott'olio**
crostini di pane casereccio
sale e pepe

Preparazione

• **Sciacquate** i limoni e tagliateli da un lato, eliminando solo il cappello; aiutandovi con uno scavino, prelevate la polpa e svuotateli completamente. In un mixer da cucina raccogliete il tonno, sgocciolato dall'olio di conservazione, le patate e le acciughe, e frullate accuratamente. • **Trasferite** il composto ottenuto in una ciotola e unite i cetriolini, tritati finemente, e i capperi; regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e amalgamate ancora. • **Farcite** i limoni con il composto ottenuto e trasferite in frigorifero per almeno tre ore. Tagliate i limoni a fette e serviteli accompagnandoli con crostini di pane casereccio.

Tips & Tricks

Se possibile, preferite sempre limoni biologici e non trattati.

Parmigiana mania
6
Vanto della tradizione partenopea, la parmigiana viene qui rivisitata in tante versioni diverse: dalle più classiche a quelle light e più creative (a base di zucchine, fagiolini e altri ortaggi di stagione). Ottima sia calda che fredda, è perfetta da preparare in anticipo e gustare in compagnia
STRATI DI BONTÀ
160°
in 25 minuti
La classica

Parmigiana di melanzane

Ingredienti per 6 persone
1,5 kg di **melanzane lunghe**
300 g di **fiordilatte**
1 kg di passata di **pomodoro**
200 g di **parmigiano grattugiato**
3 **uova** • 1 ciuffo di **basilico**
farina • **olio extravergine di oliva**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele nel senso della lunghezza a fette di 4-5 mm di spessore. Mettetele a bagno in una zuppiera con acqua e sale per circa 1 ora. Trascorso il tempo, strizzate le melanzane e asciugatele con carta assorbente da cucina. • **Passate** le melanzane prima nella farina e poi nelle uova, leggermente sbattute. Scaldate abbondante olio di semi in padella, immergetevi le melanzane e fatele dorare bene su entrambi i lati; quindi scolatele e tamponatele con carta assorbente da cucina. • **Versate** la passata di pomodoro in una padella capiente con 4-5 cucchiai di olio extravergine, regolate di sale e fate restringere sul fuoco. Poco prima del termine di cottura, profumate con il basilico spezzettato. Velate il fondo di una teglia con la salsa di pomodoro e formate uno strato di melanzane. • **Distribuite** sopra il fiordilatte a cubetti, qualche fogliolina di basilico e altro pomodoro. Cospargete con il parmigiano. Proseguite con la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con le melanzane, la salsa di pomodoro e una spolverizzata di parmigiano. Infornate a 160 °C e fate cuocere per 25 minuti. A cottura ultimata, sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Lo sapevate che?

Si pensa che il nome parmigiana derivi dal termine dialettale siciliano *parmiciana*, usato per indicare l'anta a listelli delle persiane di legno, che ricorda la disposizione delle melanzane nella teglia.

Parmigiana di melanzane nel boccacciello

Ingredienti per 4 persone
3 **melanzane lunghe**
500 g di **pomodori pelati San Marzano** • 1 **fiordilatte**
1 ciuffo di **basilico** • 1 spicchio di **aglio** • **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe • **sale grosso**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele a fette di circa 1 cm di spessore. Disponetele in una casseruola, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare per almeno 1 ora con un peso sopra. Trascorso il tempo, lavatele, asciugatele e disponetele in una teglia. Infornate e fate cuocere a 200 °C per 3 minuti. • **Versate** i pelati in un tegame con un filo di olio; unite l'aglio, regolate di sale e fate cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Poco prima del termine di cottura, profumate con qualche foglia di basilico. • **Velate** il fondo di quattro barattoli a chiusura ermetica con il sugo, coprite con le melanzane e condite con il sugo, il fiordilatte a fettine, una fogliolina di basilico e il parmigiano. Regolate di sale e di pepe, e proseguite con la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti. • **Ultimate** con il fiordilatte, chiudete ermeticamente e fate cuocere a vapore per circa 2 ore e mezzo. Al termine, aprite i barattoli, metteteli in forno con il grill acceso e fate gratinare. Guarnite con una fogliolina di basilico e servite.

Parmigiana in forma di pane

Ingredienti per 4 persone
3 **peperoni arrostiti**
2 **zucchine grigliate**
2 **patate** • 500 g di **pomodori pelati**
1 **pagnotta di pane** da 1 kg
200 g di **fiordilatte**
200 g di **parmigiano grattugiato**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico**
qualche rametto di **origano**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio con un filo di olio; unite i pomodori, profumate con le erbe aromatiche tritate, incoperchiate e fate cuocere per 20 minuti su fiamma dolce. Regolate di sale e di pepe. Sbucciate le patate, tagliatele a fette e grigliatele su una piastra ben calda.
• **Private** la pagnotta di pane della calotta superiore e toglietе la mollica. Componete la parmigiana: disponete uno strato di peperoni a listerelle e di zucchine, coprite con il sugo e completate con il fiordilatte, a dadini, e il parmigiano. • **Proseguite** a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con uno strato di patate, fiordilatte e parmigiano. Infornate a 200 °C per 15 minuti, accendete il grill e fate dorare la superficie (fate attenzione che il pane non sia troppo vicino al grill).
• **Sfornate**, lasciate riposare per pochi minuti e servite.

Parmigiana di melanzane alla catanese

Ingredienti per 8 persone
5 **melanzane tonde**
250 g di **formaggio a pasta filante**
200 g di **prosciutto cotto** • 8 **uova già rassodate** • 1 **uovo**
100 g di **parmigiano grattugiato**
250 g di **passata di pomodoro**
1 spicchio di **aglio** • 5-6 **pomodorini pachino** • **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **olio di semi di arachide**
sale

Preparazione
• **Tagliate** a fettine le melanzane e mettetele a bagno in una zuppiera con acqua e sale per circa 1 ora. Strizzatele, asciugatele e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele e asciugatele.
• **Per la salsa:** in una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio. Unite la passata di pomodoro e un pizzico di zucchero, regolate di sale e fate addensare a fuoco dolce. Velate una teglia con la salsa al pomodoro, distribuite le melanzane a raggiera e condite con le uova sode, il prosciutto cotto e il formaggio tagliati a dadini. • **Velate** con altra salsa e proseguite con la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Rompete l'uovo in una ciotola, unite il parmigiano e amalgamate fino a ottenere una cremina. • **Decorate**, a piacere, con la cremina, le uova sode e i pomodorini a spicchi. Infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate e servite.

Parmigiana di cipolle ripiene al taleggio e capperi

Ingredienti per 4 persone
4 **cipolle grandi** • 400 g di **taleggio**
100 g di **capperi sotto sale**
4 **uova sode** • 300 g di **parmigiano**
pangrattato • **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** le cipolle e tagliatele a metà nel senso della larghezza. Disponetele in una teglia da forno con la parte tagliata in basso e infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e poi separate i vari strati delle cipolle: otterrete così delle "coppette". • **Preparate** la farcia: in una ciotola raccogliete il taleggio, grattugiato, i capperi, dissalati e tritati, una manciata di pangrattato e un pizzico di sale e di pepe. • **Mescolate**, farcite le coppette di cipolla e disponetele in una teglia unta. Tagliate le uova a fette e disponetele sopra le cipolle. Spolverizzate con parmigiano grattugiato, erba cipollina tritata e pangrattato. Infornate a 180 °C (con il grill acceso) per 10 minuti. Sfornate e servite.

STRATI DI BONTÀ

Ricette cool a costo zero
da fare con ciò che già avete

costo Zero

✓ In frigo:
2 **uova** • 50 ml di **latte**
300 g di **ricotta di pecora**

✓ In dispensa:
300 g di **fichi**
500 g di **patate dolci**
50 g di **miele** • 100 g di **cioccolato fondente tritato** • **mandorle tritate**
farina • **olio di semi di arachide**

Parmigiana di patate dolci e fichi

Per 4 porzioni

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e sbollentatele per 2 minuti. Scolatele e fatele raffreddare su un canovaccio. Passatele nella farina, poi nelle uova, leggermente sbattute, e infine nelle mandorle tritate. Friggetele in abbondante olio di semi ben caldo, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Lavorate** la ricotta con il miele, il cioccolato e il latte, fino a ottenere una crema liscia. Sbucciate i fichi e tagliateli a fette spesse circa 1/2 cm. • **Disponete** uno strato di ricotta nei vasetti e adagiate sopra le patate. Fate un altro strato di ricotta e uno di fichi. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con le patate. • **Passate** sotto il grill del forno per circa 5 minuti. Sfornate e servite.

Sfoglie di melanzane al ragù di maiale e polpa di pomodoro

Ingredienti per 4 persone
2 lattine da 400 g di **polpa di pomodoro Graziella**
400 g di **polpa di maiale macinata**
2 **melanzane** • 300 ml di **vino bianco**
100 g di **cipolla** • 100 g di **sedano**
salvia • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele a fette di 2 cm di spessore. Mettete le melanzane in un contenitore, salatele da entrambi i lati e lasciate riposare per una decina di minuti. Trascorso il tempo, passate le melanzane nella farina e lasciate riposare per qualche minuto. • **Scaldate** quindi abbondante olio in una padella, immergetevi le melanzane e fatele dorare bene su entrambi i lati; quindi scolatele e tamponatele con carta assorbente da cucina. • **Lavorate** in una ciotola la polpa di maiale macinata con 150 ml di vino e un pizzico di sale e di pepe. Trasferite la carne in una casseruola, incoperchiate e lasciate sfumare. Quando il vino sarà evaporato, togliete il coperchio e fate rosolare la carne su fiamma alta. • **Bagnate** quindi con il vino rimanente e proseguite la cottura. Nel frattempo, preparate un trito con il sedano e la cipolla, e unitelo alla carne in cottura, insieme a una foglia di salvia. Versate infine la polpa di pomodoro, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 20 minuti. • **Foderate** una teglia con carta forno, disponete una fetta di melanzana, coprite con il ragù e ripetete la sequenza per due volte. Proseguite in questo modo fino a esaurire gli ingredienti, quindi fate asciugare in forno a 150° C. Sfornate e servite.

Il consiglio dello chef

Il segreto del successo della polpa di pomodoro nelle vostre ricette, è la sua speciale texture, che permette di gustare ancora integri sotto il palato i suoi rossi pezzettoni, anche dopo la cottura, che dovrà comunque essere non eccessivamente prolungata, per preservare al massimo il sapore di tutti gli ingredienti.

Millefoglie di zucchine con tonno e pomodoro

Ingredienti per 4 persone
1 latta da 400 g di **pomodori pelati Graziella** • 100 g di **mollica di pane raffermo** • 4 **zucchine** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1/2 spicchio di **aglio**
150 g di **filetti di tonno sott'olio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Procedimento
• **Raccogliete** in un mixer da cucina la mollica di pane con il 1/2 spicchio di aglio, il prezzemolo e il basilico tritati, e un filo di olio. Frullate e tenete da parte. Lavate e spuntate le zucchine, e tagliatele in obliquo a losanghe. • **Disponetele**, leggermente sovrapposte, in una teglia rivestita con carta forno; spennellatele con un filo di olio e conditele con un pizzico di sale. Versate i pomodori pelati in una ciotola e spezzettateli grossolanamente con le mani.
• **Condite** le zucchine con la salsa di pomodoro e la mollica di pane aromatizzata, e infornate a 175 °C per circa 15-20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Intanto scolate i filetti di tonno dall'olio di conservazione e spezzettateli con i rebbi di una forchetta. • **Componete** quindi le millefoglie di zucchine. Disponete un coppapasta da 10 cm di diametro in un piatto. Fate uno strato con le zucchine gratinate e unite il tonno. Proseguite con la sequenza degli strati fino a riempire il coppapasta; quindi sfilatelo delicatamente, e servite.

Il consiglio dello chef

Il pomodoro pelato spezzettato a mano è un'idea semplicissima, ma al tempo stesso chiave per ispirarsi in cucina con nuove ricette! Provate a cospargerlo su diversi tipi di vegetali prima di cuocerli in forno, per conferire colore, sapore e benessere a ogni creazione.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

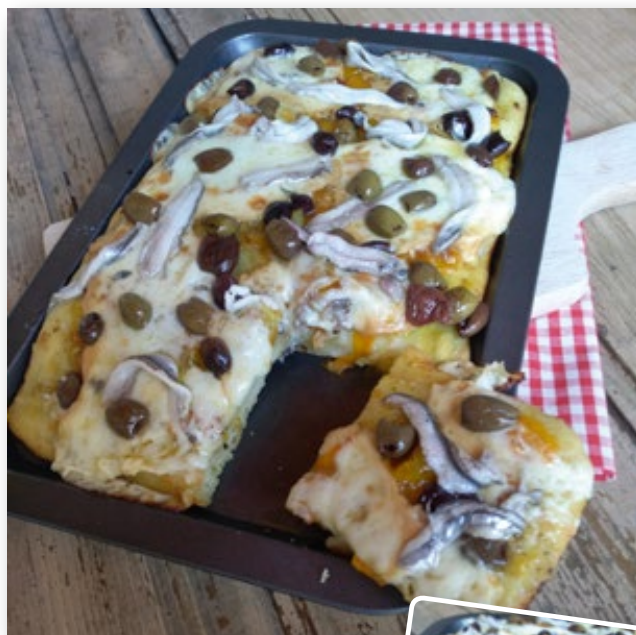
NOI PER VOI...

Girelle di lasagne, cheesecake, pizza o tiramisù? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno **un libro di ricette in omaggio!**

La ricetta scelta questo mese è di @francilavoro

"Io scelgo la copertina del mese di giugno; ho realizzato la pizza 'impasto facile' con pomodorini gialli, provola affumicata, olive taggiasche e alici. Un impasto che farò sicuramente tantissime altre volte, perché mi sono innamorata di questa pizza e non vedo l'ora di provare anche le altre ricette, magari provando con qualche variante. Auguro a tutti voi di Facile Cucina un buon lavoro e continuate a stupirci, come sempre fate da novembre a oggi."

@francilavoro

"Gentilissima Francesca, che dire...?! Sei una cuoca provetta, altro che... Facile Cucina! La tua pizza ha un aspetto super goloso e l'impasto sembra perfetto (anche secondo l'esperta panificatrice che ha ideato la ricetta!). In effetti la pizza della cover di giugno sta facendo furore, perciò non possiamo che ringraziarti per le tue "messe in opera" e i pareri che ci mandi: sono preziosissimi per noi e utili per migliorare la nostra amata (da noi e da voi!) rivista. Quindi grazie e... ti pubblichiamo volentieri di nuovo!!!!
Cari saluti e a presto."

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Caponate take away

Tipico piatto siciliano, declinato in tante ricette diverse a seconda delle varianti regionali, la caponata, con i suoi colori e sapori, richiama immediatamente l'estate. Qui ve la proponiamo in una comoda versione da asporto, da preparare in anticipo e gustare in riva al mare

4

Caponata alla siciliana

Ingredienti per 6-8 persone
1 kg di **melanzane** • 500 g di **coste di sedano** • 2 **cipolle** • 200 g di **olive verdi in salamoia già snocciolate** • 6 cucchiai di **capperi** • 100 g di **uvetta**
80 g di **pinoli già pelati** • 6-7 **pomodori pelati** • 50 g di **zucchero** • 1/2 bicchiere di **aceto** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale grosso** • **sale**

Preparazione
• **Lavate**, mondate e tagliate le melanzane a cubetti di circa 1,5 cm di lato. Sistematele a strati in un colapasta, cospargete con il sale grosso, coprite con un peso e fate riposare per circa un'ora affinché perdano la loro acqua amarognola. Trascorso il tempo, sciacquate e asciugate le melanzane.
• **Friggete** le melanzane in abbondante olio ben caldo; quando saranno dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Tenete da parte.
In una casseruola fate appassire le cipolle, affettate sottili, con qualche cucchiaio di olio, su fiamma dolce. • **Mondate** e tagliate il sedano a listerelle, e sbollentatelo per pochi minuti in acqua bollente e leggermente salata; scolatelo e trasferitelo nella casseruola con le cipolle.
• **Aggiungete** i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a dadini, le olive, tagliate in quarti, i capperi dissalati, i pinoli e l'uvetta, già ammollata e ben strizzata; lasciate insaporire per 10-15 minuti sempre su fuoco dolce. Aggiungete le melanzane, profumate con qualche foglia di basilico e proseguite la cottura per altri 10 minuti, su fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
• **Versate** lo zucchero nella casseruola, aggiungete l'aceto, mescolate e proseguite la cottura finché l'aceto sarà sfumato. Regolate di sale, levate e lasciate riposare per qualche ora. Distribuite nei barattolini di vetro e servite.

Tips&Tricks

La caponata si conserva in frigo, chiusa in un contenitore di vetro, per 2-3 giorni al massimo. Prima di servirla, fatela stemperare a temperatura ambiente per un paio di ore.

Caponata napoletana

Ingredienti per 4 persone
8 **friselle** • 500 g di **pomodorini**
200 g di **fiordilatte**
200 g di **tonno sott'olio**
4-5 cucchiai di **olive nere già snocciolate** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Bagnate** leggermente le friselle, in modo che rimangano ben croccanti. Sgocciolate con cura il fiordilatte e tagliatelo a dadini. Mondate e lavate i pomodorini, quindi tagliateli a spicchietti. Sgocciolate il tonno dall'olio di conservazione e sminuzzatelo con una forchetta.
• **Sistemate** in una ciotola il fiordilatte, il tonno e i pomodorini; aggiungete le olive e mescolate. Irrorate con un filo di olio, salate e amalgamate ancora. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 10 minuti, in modo che gli ingredienti si insaporiscano.
• **Spezzettate** le friselle e mescolatele al condimento preparato; profumate con le foglie di basilico, distribuite nei vasetti e servite.

Caponata al forno

Ingredienti per 6-8 persone
2 **melanzane** • 4 **peperoni** • 1 **cipolla**
2 cucchiai di **capperi sotto sale**
1 cucchiaio di **uvetta** • 2 cucchiai di **pinoli già pelati** • 2 cucchiai di **salsa di pomodoro fresca** • 1 rametto di **origano** • 1 bicchiere di **aceto** • 2 cucchiaini di **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** le melanzane e tagliatele a cubetti; raccoglieteli in un colapasta, cospargete con il sale e lasciate riposare per circa mezz'ora in modo che perdano l'acqua amarognola. Tritate la cipolla e tagliate i peperoni a quadratini; sciacquate e strizzate le melanzane. • **Mettete** in una casseruola di coccio le melanzane, i peperoni, la cipolla, i capperi, l'uvetta, già ammollata e ben strizzata, e i pinoli. Aggiungete la salsa di pomodoro, 2 bicchieri di acqua, un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e abbondante origano. • **Mescolate** e infornate a 200 °C per 50-60 minuti. Nel frattempo sciogliete lo zucchero nell'aceto e tenete da parte. Cinque minuti prima del termine di cottura, levate dal forno, aggiungete l'aceto agrodolce e mescolate bene. Rimettete la teglia in forno e terminate la cottura. Servite la caponata nei barattolini di vetro.

Caponata di zucchine

Ingredienti per 4 persone
3 **zucchine genovesi** • 2 **pomodori pelati**
1/2 **cipolla bianca** • 1/2 cucchiaio di **zucchero** • 1 tazzina di **aceto bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadini. In una padella fate scaldare qualche cucchiaio di olio e rosolatevi le zucchine per 5 minuti a fuoco vivace. Trasferitele su un piatto, rivestito con carta assorbente da cucina. Affettate sottilmente la cipolla e fatela appassire nella stessa padella delle zucchine. • **Aggiungete** i pomodori pelati, tagliati a tocchetti, e proseguite la cottura per qualche minuto a fuoco vivace. Unite lo zucchero e l'aceto, lasciate evaporare l'aceto e fate addensare leggermente il fondo di cottura. Aggiungete le zucchine, amalgamate e ultimate la cottura. Salate, pepate, distribuite nei vasetti di vetro e servite.

ZUPPE FREDDE
0,20€
a porzione
A tutto
gazpacho
4
Preparazione
tipica
di origine
andalusa,
il gazpacho,
fresco e invitante,
è la perfetta risposta estiva
alla classica zuppa.
Qui ve lo proponiamo
in chiave nostrana
in tante gustose varianti

Gazpacho di anguria

Ingredienti per 4 persone
400 g di **polpa di anguria**
200 g di **pomodorini**
2 spicchi di **aglio**
120 g di **cipollotto**
200 g di **peperone rosso**
60 ml di **aceto di vino rosso**
20 g di **zucchero di canna**
pepe rosa in grani
pepe verde in grani
1 ciuffo di **menta fresca** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a dadini la polpa di anguria ed eliminate i semi. Sbollentate i pomodorini in acqua bollente e salata. Scolateli, fateli raffreddare e poi eliminate la buccia; tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. • **Raccogliete** l'anguria, i pomodori e tutti gli altri ingredienti (tranne i due tipi di pepe) nel bicchiere del mixer, e frullate, fino a ottenere una purea omogenea, e regolate di sale. • **Versate** il gazpacho in una ciotola, coprite con la pellicola trasparente e lasciate raffreddare in frigo per alcune ore. Distribuitelo quindi nei bicchierini, guarnite con i grani di pepe e le foglioline di menta fresca, e servite.

Lo sapevate che?

Il gazpacho non è sempre stato freddo, in principio si mangiava caldo, come una zuppa di pane raffermo, condito con quello che si rimediava, come una ribollita.

Tips & Tricks

Se il gazpacho dovesse risultare un po' troppo denso, aggiungete un goccio di acqua e frullate ancora.

Gazpacho al melone e aglio

Ingredienti per 4 persone
100 g di **mandorle a filetti**
300 g di **polpa di melone maturo**
80 g di **pane morbido al latte**
1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 foglia di **salvia timo** • 50 ml di **aceto di riso**
10 g di **miele millefiori** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il pane a cubetti piccoli e fateli tostare in padella o al forno, aggiungendo le erbe aromatiche tritate grossolanamente. Tagliate a dadini la polpa di melone e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. • **Aggiungete** le mandorle (tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale), l'aglio, l'aceto di riso, il miele e 120 ml di olio, e frullate, fino a ottenere una purea omogenea. • **Regolate** di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Versate** nelle fondine individuali, guarnite con i cubetti di pane tostato e le mandorle tenute da parte, e servite.

Lo sapevate che?

Il gazpacho sta agli spagnoli come la pasta agli italiani. Nato in Andalusia, ma diffusosi poi in tutta la Spagna, è divenuto il piatto nazionale insieme alle tapas e alla paella.

◀Gazpacho andaluso

Ingredienti per 4 persone
600 g di **pomodori rossi maturi**
2 **cipolle rosse** • 2 spicchi di **aglio**
200 g di **peperone verde già mondato**
400 g di **cetriolo**
100 ml di **aceto di vino rosso**
olio extravergine di oliva
fette di pane tostato • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Pelate il cetriolo e tagliatelo a tocchetti. Fate a dadini i peperoni. • **Raccogliete** le verdure nel bicchiere del mixer, aggiungete le cipolle, tritate, l'aglio, l'aceto e 120 ml di olio, e frullate fino a ottenere una purea omogenea. • **Unite** un goccio di acqua, se il gazpacho fosse troppo denso, e regolate di sale e di pepe. Versate nelle ciotoline individuali e fate raffreddare in frigo. • **Condite** quindi con un filo di olio, accompagnate con le fette di pane tostato e servite.

Gazpacho▶ di spinaci e ortica

Ingredienti per 4 persone
200 g di **spinaci crudi**
200 g di **cimette di ortica**
2 **peperoni verdi** • 2 **cetrioli**
4 fette di **pane casereccio**
3 spicchi di **aglio** • 50 ml di **aceto di mele**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tostate** le fette di pane in forno e poi sfregatele con 1 spicchio di aglio. Raccoglietele in una ciotola capiente, ungetele con un filo di olio e tenete da parte. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e scottate le cimette di ortica. • **Scolatele**, passatele sotto l'acqua fredda e infine strizzatele. Mondate le altre verdure e raccoglietele nel bicchiere del mixer. • **Unite** le cimette di ortica sbollentate, gli spicchi di aglio rimasti, l'aceto di mele e 60 ml di olio extravergine di oliva, e frullate, fino a ottenere una purea omogenea e densa. • **Regolate** di sale e lasciate raffreddare in frigo. Al momento di servire, accompagnate con le fette di pane tostato.

CALZONI per PANZEROTTI

5 Protagonisti assoluti dello street food e accomunati dal ripieno goloso e filante, panzerotti e calzoni si differenziano tra loro per il metodo di cottura: golosamente fritti i primi, cotti al forno i secondi. Entrambi irresistibili, vengono qui declinati in tante versioni diverse

Panzerotti margherita

Ingredienti per 4 persone
Per l'impasto: 500 g di **manitoba**
25 g di **lievito di birra** • 260 ml di **acqua**
2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
10 g di **sale** • 5 g di **zucchero**
Per la farcitura: 400 g di **pelati a filetti**
2 **fiordilatte** • **origano** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe.** Vi serve inoltre: **olio di semi di arachide** (o **strutto**)

Preparazione
• **Raccogliete** tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare a temperatura ambiente per 40 minuti. Trascorso il tempo, modellate tante palline di impasto (da circa 40 g l'una). Disponetele ben distanziate su una teglia, foderata con carta forno, copritele con un canovaccio e lasciatele lievitare per 1 ora. Trascorso il tempo, stendete le palline con i polpastrelli e formate dei dischetti. Scolate i filetti di pelati e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e un po' di origano. Unite i fiordilatte, tagliati a dadini e ben scolati, e mescolate. • **Distribuite** 2-3 cucchiai di ripieno sui dischetti ottenuti, piegateli a metà e chiudeteli bene premendo il bordo. Lasciate riposare per 20 minuti. Nel frattempo scaldate abbondante olio di semi di arachide (o strutto) in una padella ampia (la temperatura corretta è di 170 °C).
• **Friggete** i panzerotti fino a farli dorare, in modo uniforme. Man mano che sono pronti, scolateli su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

Lo sapevate che?

Dal 29 agosto al 2 settembre a Genova c'è lo **Street Food Fest.** Scoprite tutte le informazioni sulla manifestazione a pag. 21.

0,30€ a porzione

Utensile furbo

Carta paglia, per fritti perfettamente asciutti e croccanti.

PANZ.&CO

Panzerotti all'ortolana

Ingredienti
250 g di **pasta per pizza**
1 **peperone rosso** • 2 **zucchine**
1 **melanzana** • 2 **mozzarelle di bufala** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** e mondate le verdure, quindi tagliatele tutte a dadini piccoli. Fatele saltare in una padella con un filo di olio su fiamma media: al termine dovranno risultare ancora croccanti. • **Condite** con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Poco prima del termine, profumate con un po' di basilico, spezzettato a mano. Levate e lasciate intiepidire. • **Tagliate** a dadini le mozzarelle di bufala, raccogliete la dadolata in un colapasta e lasciate asciugare per una quindicina di minuti. Dividete la pasta per pizza in quattro. • **Stendete** ciascun panetto in forma ovale e farcite i dischetti ottenuti con il ripieno preparato, aggiungendo in ogni panzerotto qualche dadino di bufala. Chiudeteli, friggeteli e serviteli ben caldi.

0,40€ a porzione

PANZ.&CO

Panzerottini fritti con alici

Ingredienti per 4 panzerottini
250 g di **pasta per pizza** • 8 **alici**
8 **pomodorini** • 8 **pomodori secchi**
8 **olive nere** • 80 g di **provola**
40 g di **caciotta piccante**
1 ciuffo di **basilico**
qualche rametto di **origano**
1 spicchio di **aglio**
una manciata di **capperi**
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Fate rosolare** lo spicchio di aglio con un filo di olio in una padella; aggiungete i pomodorini, tagliati a spicchi, i pomodori secchi, fatti a julienne, le olive e i capperi dissalati. Regolate di sale e fate insaporire per qualche minuto. Unite le alici, una manciata di pangrattato e spegnete.
• **Fate raffreddare** e trasferite il composto in una ciotola; aggiungete la provola e la caciotta piccante, tagliate a dadini, qualche foglia di basilico sminuzzata, l'origano e un filo di olio. Mescolate e tenete da parte. Dividete la pasta per pizza in quattro.
• **Stendete** ciascun panetto in forma ovale, farcite metà superficie con il ripieno preparato in precedenza; ripiegate la pasta e sigillate premendo i bordi, fino a ottenere una mezzaluna. • **Scaldate** abbondante olio in una casseruola dai bordi alti; tuffate i panzerotti e friggeteli. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

◂ Calzone napoletano

Ingredienti per 2 calzoni
250 g di **pasta per pizza**
50 g di **ricotta** • 30 g di **provola**
4 fette di **salame**
qualche pomodorino
10 g di **parmigiano**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in forma ovale; lavorate la ricotta con un pizzico di pepe e unite il parmigiano grattugiato, la provola e il salame, tagliati a dadini. Amalgamate e farcite metà sfoglia con il ripieno. • **Completate** con i pomodorini, sciacquati e tagliati a spicchi, e qualche fogliolina di basilico; ripiegate la pasta e sigillate premendo i bordi, fino a ottenere una mezzaluna. • **Ungete** la superficie con un filo di olio e mettete in forno già caldo al massimo della temperatura per 10-15 minuti. Quando il calzone sarà ben dorato, sfornate, impiattate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Calzone classico ▸

Ingredienti per 2 calzoni
250 g di **pasta per pizza**
80 g di **mozzarella**
40 g di **pomodori pelati**
20 g di **prosciutto cotto**
10 g di **parmigiano**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in forma ovale; farcite metà superficie della pasta con la mozzarella a dadini, i pomodori pelati, il prosciutto cotto, tagliato a listerelle, e qualche fogliolina di basilico. • **Condite** con un filo di olio a crudo, ripiegate la pasta e sigillate premendo i bordi, fino a ottenere una mezzaluna. • **Ungete** la superficie con un filo di olio, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e infornate in forno già caldo al massimo della temperatura per 10-15 minuti.
• **Sfornate**, impiattate e condite con un filo di olio a crudo. Servite.

Sapore di mare

Ristoranti sulla spiaggia, a pochi passi dall'acqua, perfetti per pranzi e cene estivi. Dall'osteria verace dello stabilimento ai piatti gourmet, ecco gli indirizzi per mangiare "pieds dans l'eau"

Taverna La Cialoma - Marzamemi

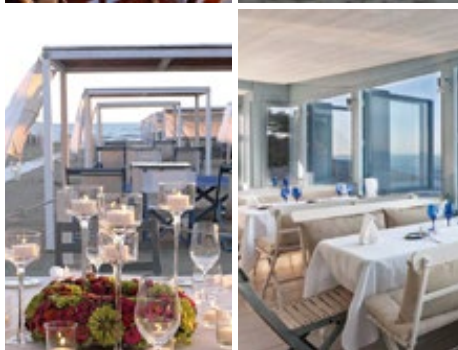
10 RISTORANTI SULLA SPIAGGIA top d'Italia

L'ECO DEL MARE, NIGHT&DAY BEACH CLUB - Lerici
Qui potete gustare i sapori della cucina ligure. Punti di forza il pescato locale e la qualità degli ingredienti a km 0.
Strada Lerici - Tellaro, località Maramozza 4, Lerici (Sp)
tel. 0187 968609
www.ecodelmare.it

RISTORANTE L'ORSA MAGGIORE Forte dei Marmi
Nella migliore tradizione di Forte dei Marmi, coniuga il piacere dell'ospitalità e la raffinatezza di un cibo semplice e attento alla qualità delle materie prime.
Viale Achille Franceschi 29, Forte dei Marmi (Lu)
tel. 0584 82219

TRABOCCO CUNGARELLE - Vasto
Esperienza di cucina di mare semplice e gustosa in un luogo unico, dove c'era l'antica tradizione della pesca abruzzese. Primi di mare e fritto misto.
Località Casarsa, Ss.16 km 516 + 500, Vasto (Ch) - tel. 340 8629815
www.traboccocungarelle.it

DA LUIGI AI FARAGLIONI - Capri
Con tavoli affacciati sui magnifici Faraglioni di Capri, questo storico ristorante propone piatti semplici e gustosissimi di pesce. Pesce fresco, capesante, seppie e scialatielli.
Via Faraglioni 5, Capri (Na)
tel. 081 8370591
www.luigiaifaraglioni.com/it

TAVERNA LA CIALOMA - Marzamemi
Trattoria nel cuore di Marzamemi celebre per i crudi. Dal menu piatti di pesce freschissimo, ma anche il meglio dei prodotti della zona. In cucina la chef Lina Campisi.
Piazza Regina Margherita 23, Marzamemi (Sr)
tel. 0931 841772

BBK PLEASURE BEACH Punta Marina Terme
Bellla l'accoglienza nella veranda sul mare per gustare prelibate pietanze e piatti tipici della tradizione.
Riserva Statale Pineta di Ravenna, viale C. Colombo 171, Punta Marina Terme (Ra) - tel. 0544 438494
www.bbkbeach.com

IL CLANDESTINO SUSCI BAR - Ancona
Con ben 3 locali, da oltre 20 anni il regno dello chef due stelle Moreno Cedroni è tra Senigallia e il Parco del Conero.
Protagonista del piatto è l'Adriatico in tutte le sue forme.
Località Baia di Portonovo, Ancona
tel. 071 801422
www.morenocedroni.it

CONTROVENTO - Fregene
Il ristorante, come lo stabilimento, è un punto di riferimento trendy della costa laziale.
Tra le specialità, spaghetti allo scoglio e fritto misto.
Via Silvi Marina 37/A, Fregene (Rm)
tel. 06 66563327
www.controventofregene.com

AL TRABUCCO DA MIMÌ - Peschici
Un semplice trabocco sul costone roccioso di San Nicola, a due chilometri dalla bianca cittadina di Peschici, nel Gargano. Qui potete gustare frutti di mare e piatti di pesce della tradizione siciliana.
Località Punta San Nicola, Peschici (Fg) - tel. 0884 962556
www.altrabucco.it

PHI BEACH - Arzachena
Il ristorante si trova su una piattaforma a mare che lo rende uno dei luoghi più incantevoli e suggestivi per degustare una cena in compagnia.
Loc. Forte Cappellini, Baja Sardinia, Arzachena (Ot)
tel. 0789 955012
www.phibeach.com

Scampi al vapore con insalata di melone

Tagliate a dadini **200 g di polpa di melone**, unite **200 g di rucola** e condite con **un filo di olio**, **un pizzico di sale** e **una macinata di pepe**. Trasferite in frigo per una mezz'ora. Disponete **400 g di scampi** nel cestello di una pentola a vapore, versate l'acqua sul fondo, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 5 minuti. Con l'aiuto dell'apposito utensile, aprite gli scampi a metà e impiattate. Guarnite con l'insalatina di rucola e melone, condite con **un altro filo di olio** e servite.

Carpaccio di polpo

Tritate **4 rametti di prezzemolo** con **1/2 spicchio di aglio**. Raccogliete il trito in una ciotolina con **1 cucchiaio di olio** e **un pizzico di sale e di pepe**, ed emulsionate. Lessate **un polpo da 1 kg**, sgocciolatelo e lasciatelo intiepidire. Sistematelo in una ciotola e irroratelo con la salsa. Massaggiatelo e trasferitelo in un sacchetto di plastica per alimenti, bucherellato, per 24 ore. Tagliate quindi **2 limoni** a rondelle sottili e sistemateli in un solo strato sui piatti. Raccogliete nel bicchiere di un frullatore **qualche rametto di prezzemolo** e di **maggiorana**, **1 spicchio di aglio**, **il succo di 1 limone** e **un pizzico di sale**, e frullate, unendo a filo l'**olio** necessario a ottenere una crema omogenea. Trascorso il tempo, tagliate il polpo a fettine sottili, distribuitele sui limoni, irrorate con la salsina e servite.

Fregene
Controvento

Fettuccine alla pescatora

In una padella fate rosolare **1 spicchio di aglio**, **1 peperoncino** e **2 filetti di alici** con **4 cucchiai di olio**. Aggiungete quindi **250 g di pomodorini**, tagliati a metà, e **300 g di totani**, e fate cuocere per altri 5 minuti. Aggiungete **4 gamberoni già puliti**, **200 g di cozze** e **200 g di vongole già spurgate**, e proseguite la cottura per 2-3 minuti. Lessate **400 g di fettuccine**, scolatele al dente, trasferitele nella padella con il condimento e fatele saltare per un minuto. Levate, impiattate e servite spolverizzando con un po' di **prezzemolo tritato**.

Uno scorcio della spiaggia del **Forte Village** a **Santa Margherita di Pula**

SARDEGNA

È in edicola Sardegna, il volume della collana "Diari di Viaggio - I Quaderni". Una guida completa e aggiornata con tutto il meglio dell'isola: le spiagge da sogno e le calette segrete, le città e i piccoli borghi, l'archeologia, la natura incontaminata, le tradizioni, gli appuntamenti, le attività all'aperto. I consigli per **dormire**, dai resort sul mare ai B&B di charme, dai villaggi famiglia agli agriturismi nel verde; le trattorie autentiche e le **specialità**; lo shopping e l'artigianato. Una guida ricchissima di **indirizzi**, **informazioni** pratiche, **cartine**, e tante splendide **fotografie**.

IN EDICOLA

Happy BIRTHDAY

I vostri bimbi compiono gli anni ad agosto? Festeggiateli con un compleanno in riva al mare, a base di sfizi golosi da preparare insieme a loro

Tramezzini "pesciolini"

Ingredienti per 8 tramezzini
16 **fette di pancarré**
200 g di **prosciutto cotto**
8 **fette di fontina** • 4 **pomodorini**
4 **olive verdi a rondelle**
maionese • **insalatina**

Preparazione
• **Eliminate** la crosta dal pancarré; spalmate un velo di maionese e farcite con una fetta di fontina e una di prosciutto cotto. Terminate con qualche fogliolina di insalata, e chiudete con un'altra fetta di pancarré; quindi, con un coltello, dategli la forma del pesce. • **Sciacquate** i pomodorini, tagliateli in due ed eliminate semi e acqua di vegetazione; appoggiateli sul pane e completate con una rondella di oliva. Fermate con stecchini colorati e servite.

Cracker abc

Ingredienti per 6 bambini
30 **cracker** • 20 **fette di fontina** spesse 3 mm • 2 **fette di prosciutto cotto** spesse circa 3 mm
100 g di **maionese**
2-3 **carote** • 3 **zucchine**

Preparazione

• **Spuntate** le carote, pelatele e, con una mandolina, tagliatele a strisce spesse 4-5 mm nel senso della lunghezza. Lavate le zucchine, spuntatele e ricavate tante striscioline dello stesso spessore delle carote. Con i tagliapasta ricavate tante letterine dalle striscioline di verdura e dalle fette di prosciutto cotto. • **Spalmate** i cracker con un velo di maionese, coprite con le fette di formaggio e rifilate il formaggio eccedente con un coltellino ben affilato. • **Sistemate** i cracker su un piatto da portata con la parte del formaggio rivolta verso l'alto. Spalmate con un velo di salsa le letterine di verdura ritagliate, adagiatele sopra i cracker e servite.

Tips & Tricks

Sistemate sui crackers le letterine di verdure e lasciate da parte quelle al prosciutto: i bimbi si divertiranno a formare il loro nome!

Pizzette fantasia

Ingredienti per circa 12 pizzette
250 g di **pasta per pizza** • 200 g di **salsa di pomodoro** • 1 **mozzarella a dadini**
2 **piccoli würstel di pollo** • 5 **olive nere**
qualche rametto di **timo** • **succo di frutta**

Preparazione

• **Stendete** la pasta per pizza e, con un tagliapasta a forma di fiore, ricavate tante pizzette. Farcitele con un cucchiaino di salsa di pomodoro e un dadino di mozzarella per simulare la bocca. Tagliate i würstel a fettine sottili e disponeteli sulle pizzette per creare gli occhi. Completate con le olive a rondelle. • **Trasferite** le pizzette su una teglia, rivestita con carta forno, infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Sfornate, guarnite con foglioline di timo, lasciate raffreddare e servite con il succo di frutta.

Idea cake design: decorate in 3 mosse!

170°
in 15 minuti

Ciambelline salvagente

Ingredienti per 12 bambini
100 g di **farina** • 140 g di **farina di cocco**
100 g di **zucchero** • 2 **uova**
260 ml di **latte** • 20 ml di **olio di semi di mais** • 100 g di **gocce di cioccolato bianco** • 1 bustina di **lievito per dolci**
Per la decorazione: 1 kg di **pasta di zucchero** (**bianca**, **rossa** e **celeste**)
confettura di albicocche

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero; aggiungete l'olio e il latte, e mescolate ancora. Incorporate le farine, miscelate con il lievito, e terminate con le gocce di cioccolato. Amalgamate, raccogliete il composto in un sac à poche e distribuitelo nello stampo per ciambelline, riempiendo ogni cavità per due terzi. Infornate a 170 °C per 15 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate. • **Stendete** la pasta di zucchero bianca e rossa. Quando le ciambelline saranno ben fredde, spalmatele con la confettura di albicocche e copritene una metà con la pasta di zucchero rossa e quelle restanti con la pasta di zucchero bianca. Ritagliate il buco aiutandovi con un matterello. • **Ritagliate** delle strisce di pasta di zucchero bianca e celeste larghe circa 1 cm e incollatele, mettendole a croce, sulle ciambelline. Sempre con la pasta bianca modellate due cordoncini più lunghi del diametro delle ciambelline e intrecciateli. • **Incollateli** nei 4 punti delle ciambelline, ritagliate altri 4 quadrettini di pasta di zucchero bianca e coprite il punto in cui avete incollato il cordoncino. Lasciate asciugare e servite.

Tips & Tricks
Se non avete tempo di preparare le ciambelline, acquistatele già pronte e decoratele insieme ai vostri bambini.

Cake pops al cocco

Ingredienti per 8-10 bambini
400 g di **wafer alla vaniglia** o **al limone**
100 g di **cocco disidratato**
300 g di **cioccolato bianco**
50 g di **panna da cucina**
pasta di zucchero • **coloranti alimentari**

Preparazione
• **Sbriciolate** finemente i wafer e raccoglieteli in una planetaria; unite la panna e il cocco, e amalgamate a velocità bassa. Nel frattempo fate sciogliere il cioccolato bianco al microonde e incorporatelo al composto. Amalgamate e trasferite in frigo per circa mezz'ora. • **Trascorso** il tempo, prelevate piccole quantità di impasto e realizzate delle palline e altre forme a piacere (una fetta di cocomero, un secchiello…). Fate riposare in frigo per circa 1 ora. • **Decorate** quindi i cake pops con la pasta di zucchero di diversi colori. Infilzate sugli stecchi e servite.

preparazioni a freddo

Minicheesecake

Ingredienti per 8 bambini
200 g di **biscotti secchi** • 100 g di **burro**
700 g di **formaggio fresco spalmabile**
120 ml di **panna fresca** • 8 cucchiai di **zucchero a velo** • 6 **fogli di gelatina già ammollati** • 1 ciuffo di **menta** • **lamponi**
Per la copertura: 300 g di **lamponi**
2 cucchiai di **zucchero semolato**
1 **foglio di gelatina già ammollato**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti in un mixer e amalgamateli con il burro fuso, fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuite il composto ottenuto sul fondo di 6 coppette e livellate bene. Trasferite in frigo per un'ora. Lavorate il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo. • **Scaldate** in un pentolino la panna, unite la gelatina, ben strizzata, e mescolate per farla sciogliere. Unite tutto al composto di formaggio e mescolate. Distribuite il composto sulla base di biscotti e fate raffreddare in frigo. • **Per la copertura**: sciacquate i lamponi, frullateli e passateli al setaccio. In un pentolino scaldate 1 l di acqua con lo zucchero semolato; aggiungete la gelatina, ben strizzata, e la purea di lamponi. • **Mescolate** e versate sopra le tortine. Trasferite in frigo per un'ora e, al momento di servire, guarnite con lamponi freschi e foglioline di menta.

Versatili e dalla polpa profumata e zuccherina, le pesche, ottime consumate fresche, vengono esaltate in cucina da ricette 5 golose, dolci e salate

Spicchi di salute

Per beneficiare delle proprietà delle pesche, consumatele fresche e ben sode, e conservatele in frigo per non più di 3-4 giorni.

Nella buccia e nella polpa della pesca sono contenute numerose sostanze ad azione antiossidante e antitumorale come il beta-carotene, la luteina e l'acido clorogenico.

Drenanti e disintossicanti, sono ricche di vitamine e sali minerali.

Ricche di potassio, riducono la pressione arteriosa e favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

I polifenoli, contenuti nella buccia, abbassano i livelli di colesterolo cattivo.

Facili da digerire, possono essere consumate tranquillamente da tutti.

Liscia come *una pesca*

Per una pelle nutrita e vellutata, preparate una maschera di bellezza con **1 pesca matura, 1 cucchiaio di latte di mandorla** senza zuccheri aggiunti e **1 cucchiaino di olio di mandorla**. Frullate tutto, spalmate sul viso e lasciate agire per 20 minuti.

0,30€ a porzione

Rettangoli di sfoglia con pesche tomino basilico e semi di papavero

Ingredienti per 4-6 persone
3-4 **pesche bianche e gialle**
1 rotolo di **pasta sfoglia** • 120 g di **tomini di capra** • 1 cucchiaio di **semi di papavero**
1 ciuffo di **basilico** • **pepe**

Preparazione
• **Lavate** le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a fettine. Fate a rondelle i tomini di capra. Stendete la pasta sfoglia e ricavate 8 rettangoli. Disponete sopra, alternandole, le fettine di pesca e le rondelle di formaggio. • **Profumate** con una macinata di pepe, trasferite in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 190 °C per circa 15 minuti, o comunque fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e cospargete con i semi di papavero. Guarnite con qualche fogliolina di basilico e servite.

Dadolata di pesche mozzarella e pancetta al profumo di basilico

Ingredienti per 4 persone
4 **pesche bianche** • 2 **mozzarelle**
100 g di **cubetti di pancetta**
50 g di **crostini di pane** • 2 cucchiai di **semi di lino** • 1 cucchiaio e 1/2 di **aceto balsamico**
1 cucchiaio di **sciroppo di agave**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate a cubetti** le mozzarelle, raccoglieteli in un colapasta e fateli colare per circa mezz'ora. Lavate le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a cubetti. • **Raccogliete** mozzarella e pesche in una ciotola capiente e aggiungete i crostini di pane. In una padella fate rosolare i cubetti di pancetta per circa 5 minuti. Levate e tenete da parte. • **Preparate** un'emulsione con 80 ml di olio, l'aceto, lo sciroppo di agave e un pizzico di sale e di pepe. Condite la dadolata con l'emulsione preparata, unite la pancetta e mescolate. • **Distribuite** nelle ciotoline individuali, cospargete con i semi di lino, profumate con il basilico e servite.

0,50€ a porzione

Insalata di quinoa con pesche feta mandorle e cipollotto rosso

Ingredienti per 4 persone
280 g di **quinoa** • 3-4 **pesche bianche**
90 g di **feta** • 2 cucchiai di **mandorle a lamelle** • 2 **cipollotti rossi**
60 g di **rucola** • qualche rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente la quinoa, scolatela e raccoglietela in una casseruola. Coprite con il doppio del suo volume in acqua salata, incoperchiate e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Levate e tenete da parte. Lavate le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a cubetti. • **Affettate** i cipollotti e fate tostare le mandorle. Quando la quinoa si sarà raffreddata, unite le pesche, i cipollotti, la rucola e la feta sbriciolata. • **Condite** con un filo di olio, aggiustate di sale e di pepe, e mescolate per bene. Distribuite nelle ciotoline individuali, guarnite con le mandorle tostate e qualche fogliolina di timo, e servite.

Smoothie pesche e lime con ghiaccio

Ingredienti per 4 persone
6 **pesche gialle** • 1 **mango**
2 **lime** • 1 cucchiaio di **melassa**

Preparazione
• **Sbucciate** la frutta e tagliatela a dadini, quindi raccoglieteli nel bicchiere del frullatore. Irrorate con il succo di 1 lime, aggiungete la melassa e qualche cubetto di ghiaccio, e frullate. • **Versate** lo smoothie nei bicchieri, guarnite con una fettina del lime rimasto e qualche cubetto di ghiaccio, e servite.

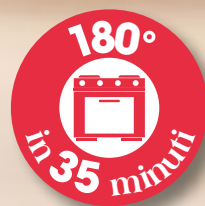
Lo sapevate che?

Il nocciolo della pesca è tossico. Contiene infatti amigdalina, una sostanza che, a contatto con gli enzimi della flora batterica, si rivela nocivo.

Torta di pesche

Ingredienti per 4-6 persone
4 **pesche gialle** • 100 g di **farina**
125 g di **zucchero di canna**
6 g di **lievito** • 30 g di **farina di mandorle** • 50 g di **maizena**
3 **uova** • 100 ml di **olio di riso** (più altro per ungere) • 1/2 **bacca di vaniglia**

Preparazione
• **Sbucciate** le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a fettine. In una ciotola lavorate le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; versate l'olio e proseguite a sbattere. Unite la farina, la maizena e il lievito, setacciati, e la farina di mandorle. • **Aromatizzate** infine con i semi di vaniglia e mescolate per bene. Con un filo di olio ungete uno stampo di 20 cm di diametro e versatevi l'impasto. • **Affondate** le fettine di pesca, lasciando circa 1 cm di bordo libero, e infornate a 180 °C per circa 35-40 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Sformate, quindi tagliate a fette e servite.

180° in 35 minuti

GUSTO rotondo

Dalla polpa succosa, zuccherina e profumata, melone e cocomero sono i frutti simbolo dell'estate. Ottimi al naturale, si trasformano qui in sfiziosi piatti salati e golosi dessert

7

Ricco di betacarotene e vitamina C

Favorisce l'abbronzatura

Contrasta la cellulite e la ritenzione idrica

Stimola il sistema immunitario

Che meloni!

MELONE PREGIATO: di forma ovale e con buccia retata di colore giallo, ha polpa di un bell'arancione intenso, consistente e profumata. Il sapore è zuccherino.

MELONE FRANCESINO: è un melone piccolo (va da 1 kg a 1,5 kg). Ha buccia liscia e sottile, e polpa succosa e molto profumata.

MELONE RETATO DEGLI ORTOLANI: leggermente ovale, allungato, con una pezzatura attorno a 1,8 kg, ha buccia retinata e polpa soda e profumata.

MELONE LISCIO MANTOVANO IGP: tutelato dal marchio igp, ha forma tonda, talvolta compressa ai poli, buccia liscia o parzialmente retata, e polpa arancione chiaro, consistente e succosa,

MELONE SUPREMO: di forma ovale, ha buccia sottile che va dal verde grigiastro al giallo paglierino. La polpa è zuccherina e con un sottile aroma di frutta tropicale.

MELONE CANTALUPO: ha profumo intenso e forma ovale. La buccia può essere liscia o rugosa. Prende il nome da una cittadina (Cantalupo in Sabina), in provincia di Rieti.

Ipocalorico

Ricco di vitamina C e potassio

Depurativo

Diuretico

Dissetante

Paese che vai... cocomero che trovi

In Italia

ANGURIA DI BAGNACAVALLO: originaria dell'omonimo paesino romagnolo, si caratterizza per i colori della buccia invertiti: le righe sono scure e la base è chiara.

ANGURIA DI GONNOSFANADIGA O GONNOS: prende il nome dal piccolo comune sardo vicino a Carbonia. La polpa è rossa e il gusto zuccherino.

ANGURIA DI FAENZA: ha buccia sottile e di colore verde scuro. La polpa è croccante, di colore rosso intenso e profumata, con un grado zuccherino elevato.

REGGIANA IGP: la buccia è di colore verde grigio con striature scure; la polpa è croccante e soda. Si trova in tre formati diversi: ovale, tonda e allungata.

Nel mondo

ORANGEGLO: nata in Texas negli anni '60, è stata ottenuta incrociando diverse varietà di cocomeri. La polpa è di colore arancione e ha un sapore simile al melone.

YELLOW CRIMSON: nata in America, sembra una classica anguria, ma la sorpresa si cela nella polpa dal colore giallo intenso e dal sapore dolce.

LUNA E STELLE: di origine africana, la buccia ha puntini piccoli e di colore giallo, accompagnati da una chiazza più grande. La polpa può essere bianca o rossa.

SUGAR BABY: originaria dell'Asia tropicale, è un'anguria molto dolce e dal frutto piccolo, che generalmente non va oltre i 5 kg.

Insalata di prosciutto croccante e melone

Ingredienti per 8-10 persone
2 **meloni** • 500 g di **lattughino al taglio**
200 g di **grana** • 200 g di **prosciutto crudo in una fetta unica** • 1 tazzina di **vodka**
2 **limoni** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i meloni a metà ed eliminate i semi e i filamenti interni. Svuotateli della polpa e teneteli da parte. Tagliate la polpa di melone e il prosciutto a cubetti. In una padella fate rosolare i cubetti di prosciutto con un filo di olio, quindi bagnate con la vodka e fate sfumare. Spegnete e fate raffreddare. • **Spremete** il succo dei limoni, unitelo ai cubetti di prosciutto ormai freddi e tenete da parte. Fate a dadini anche il grana. • **Distribuite** il lattughino nei meloni svuotati e condite con un pizzico di sale e un filo di olio. Aggiungete i cubetti di prosciutto, melone e grana, condite con un altro filo di olio e servite.

Spiedini ghiacciati al melone e gorgonzola

Ingredienti per 4-6 persone
100 g di **gorgonzola dolce** • 100 g di **polpa di melone** • 100 ml di **panna fresca**
50 g di **zucchero di canna**
50 ml di **maraschino** • 1 **limone**
1 ciuffo di **menta** • **semi di sesamo**

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola la polpa di melone a dadini con lo zucchero. Mettete sul fuoco e fate cuocere a fuoco lentissimo fino a che la frutta sarà disfatta e il composto assomiglierà a una confettura appena liquida. Lasciate raffreddare. • **Incorporate** il gorgonzola al composto di melone. Versate a filo il maraschino e amalgamate. Semimontate la panna e unitela al composto di gorgonzola e melone. Trasferite in un contenitore di acciaio e fate rassodare in freezer per 2 ore. • **Tagliate** il limone a fette sottili e dividetele a metà. Quando la crema sarà soda, con uno scavino ricavate tante palline; passatele nei semi di sesamo tostati e infilzatele negli stecchi di legno, alternandole alle fettine di limone ripiegate sulle foglioline di menta. Servite.

Cocomero▲ alla piastra con insalata ai gamberi

Ingredienti per 6 persone
1 **cocomero baby** • 1 **scamorza**
500 g di **insalatina da taglio** • 1 **cipolla rossa di Tropea** • 500 g di **gamberetti già puliti** • 1 **limone** • **semi di girasole**
riduzione di aceto balsamico
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** i gamberetti in acqua leggermente salata per pochi minuti; scolateli, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con il succo del limone e un filo di olio. Mescolate e trasferite in frigo. Tagliate la scamorza a fettine e la cipolla a rondelle sottili. • **Lavate** e asciugate l'insalatina. Tagliate il cocomero a fette spesse circa 2 cm con tutta la buccia; disponetele su una piastra ben calda e fatele grigliare per qualche minuto da entrambi i lati. • **Distribuite** nei piatti da portata e adagiatevi sopra l'insalatina, la scamorza, i gamberetti e la cipolla. Cospargete con i semi di girasole, condite con l'olio, la riduzione di aceto balsamico e un pizzico di sale, e servite.

Come riconoscere un buon cocomero

• **Guardate la parte inferiore del cocomero:** se le linee sono molto vicine tra loro, significa che la buccia è più sottile e il frutto è molto più gustoso.

• **Le "strisce" presenti sulla buccia** devono essere di un colore verde scuro.

• **Il cocomero con lo stelo arricciato** è più dolce di quello con lo stelo dritto.

Insalata di cocomero melone e feta▲

Ingredienti per 4-6 persone
1/2 **cocomero di media grandezza**
1 **melone** • 10-15 **ravanelli**
200 g di **feta** • 40 g di **pinoli tostati**
1 ciuffo di **menta** • **aceto balsamico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Svuotate** la polpa del cocomero con l'aiuto di un pallinatore, in modo da ottenere tante palline. Raccoglietele in una ciotola e tenetele da parte. Tagliate leggermente la base del cocomero per dargli stabilità e, con un coltellino affilato, intagliate tanti triangoli lungo il bordo. Lavate i ravanelli e affettateli sottilmente. • **Tagliate** il melone a metà, eliminate i semi e i filamenti, ricavate la polpa e fatela a dadini. Emulsionate 1 cucchiaio di aceto con un pizzico di sale. • **Aggiungete** 3 cucchiai di olio ed emulsionate ancora. Raccogliete le palline di cocomero, la dadolata di melone e i ravanelli nel cocomero svuotato. Unite la feta, sbriciolata, e mescolate delicatamente. Aggiungete i pinoli tostati e qualche fogliolina di menta, condite con l'emulsione e servite.

Gelato goloso

Se amate un gelato più cremoso, utilizzate **400 ml di acqua** e **400 ml di latte** oppure **300 ml di acqua, 250 ml di latte** e **250 ml di panna**.

Tips&Tricks

Ricordatevi di mescolare il gelato ogni mezz'ora per rompere i cristalli di ghiaccio.

Gelato di melone ▲

Ingredienti per 4-6 persone
1 **melone piccolo**
220-230 g di **zucchero**
(a seconda della maturazione del melone)
3 g di **farina di semi di carruba**
1 ciuffo di **menta** • 800 ml di **acqua**
porto • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il melone a metà ed eliminate i semi e i filamenti interni. Svuotatelo della polpa e raccoglietela in una ciotola. Unite alla polpa del melone lo zucchero, metà dell'acqua e la farina di semi di carruba. • **Aggiungete** un pizzico di sale e frullate. Unite l'acqua rimanente, amalgamate e passate tutto a un colino. • **Versate** il composto in una ciotola di acciaio, trasferite in freezer e lasciate raffreddare per circa 4-5 ore, mescolando ogni mezz'ora per rompere i cristalli di ghiaccio. Una volta preparato il gelato, prendete il melone precedentemente svuotato, asciugatelo all'interno e trasferitelo in freezer fino al momento del servizio. • **Distribuite** il gelato di melone a palline all'interno e innaffiate il tutto con un po' di porto. Guarnite con la menta e servite.

Lassi cocomero cardamomo e menta ▼

Ingredienti per 8 persone
700 g di **yogurt bianco** • 350 g di **anguria**
300 ml di **acqua fredda naturale**
4 rametti di **menta**
i semi di 2 **bacche di cardamomo**

Preparazione
• **Pestate** i semi del cardamomo in un mortaio e trasferiteli in una caraffa. Unite l'acqua e lo yogurt e sbattete per bene con una frusta fino a ottenere una miscela omogenea. Profumate con 3 rametti di menta e trasferite in frigorifero per almeno 2-3 ore. Lavate con cura l'anguria e tagliatela a spicchi. Togliete il lassi dal frigo e versatelo nei bicchieri. • **Unite** l'anguria, decorate con qualche foglia di menta e servite.

Lo sapevate che?

Il lassi è una bevanda indiana preparata tradizionalmente con yogurt, acqua (o latte), un pizzico di sale e una spolverizzata di cumino.

Maxi stecchi al cocomero

Ingredienti per 4 persone
1 **cocomero baby** • 500 g di **yogurt**
200 g di **cereali soffiati**
100 g di **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Tagliate** il cocomero a spicchi con tutta la buccia. Praticate un taglietto sulla buccia e inserite uno stecco da gelato in ciascuno spicchio. Coprite gli spicchi di cocomero con lo yogurt, rivestiteli con i cereali e avvolgeteli nella carta forno. • **Trasferite** in freezer per almeno 3 ore. Trascorso il tempo di attesa, fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria e lasciatelo intiepidire; versatelo sulla punta degli stecchi ancora congelati e lasciatelo colare: si rapprenderà subito. • **Mettete** nuovamente in freezer, oppure servite immediatamente.

6 Dolci espressi

Siete tra quelli che amano il caffè alla follia? Allora impazzirete per le ricette che seguono. Tutte golosissime e corroboranti e, naturalmente, tutte preparate con la bevanda più amata dagli italiani

Banana: ricca di potassio, contrasta la perdita di massa muscolare

Noci: fonte di omega 3, sono ricche di antiossidanti e benefiche per il sistema immunitario

Cioccolato: antidoto naturale contro la fatica, migliora le prestazioni sportive

Colazione degli sportivi

◂Banana bread al caffè e cioccolato

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina** • 70 g di **gherigli di noce**
80 g di **cioccolato fondente**
80 g di **zucchero di canna** • 2 **uova**
100 ml di **panna fresca** • 150 ml di **caffè della moka** • 200 g di **banane mature**
1 bustina di **lievito** • 1 cucchiaino di **cannella in polvere** • **burro**
zucchero a velo • **sale**

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente il cioccolato con le noci. In una terrina setacciate la farina con il lievito; aggiungete lo zucchero di canna, la cannella, un pizzico di sale e il trito di cioccolato e noci preparato. In una ciotola montate le uova con una frusta; unite la panna e il caffè freddo. • **Aggiungete**, poco alla volta, la farina setacciata con gli altri ingredienti, continuando a mescolare e ad amalgamare bene. • **Tagliate** le banane a tocchetti e schiacciatele con una forchetta sino a ottenere una purea omogenea. Incorporate la purea al composto di uova e mescolate con cura. • **Imburrate** uno stampo da plumcake, versatevi il composto preparato e fate cuocere in forno a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e sformate. Spolverizzate con zucchero a velo e servite.

I LOVE COFFEE

Volete preparare un buon caffè con la moka? Seguite alcuni piccoli accorgimenti.

- **Scegliete una buona miscela** o, se possibile, acquistate il caffè in chicchi in una buona torrefazione e fateveli macinare al momento.
- **Conservate il caffè** in contenitori ermetici.
- **Riempite la moka** con acqua fredda (mai bollente).
- **Fate attenzione**: il livello dell'acqua non deve mai superare la valvola di sicurezza.
- **Mettete una generosa quantità di caffè nel filtro**, ma senza pressarlo.
- **Chiudete ben stretta la caffettiera** e mettetela sul fornello a fiamma bassa con il coperchio.
- **Quando il caffè inizia a uscire**, alzate il coperchio.
- **Prima che l'uscita del caffè sia ultimata**, togliete la moka dal fuoco e gustatelo ben caldo.

Benefici del caffè... in dosi moderate!

- **Effetto tonico e stimolante** sulla funzionalità cardiaca e nervosa.
- **Favorisce il dimagrimento**.
- **Favorisce la concentrazione** e la memoria a breve termine.
- **Aiuta la digestione**.
- **Riduce il rischio di demenza senile**.
- **Diminuisce la formazione di calcoli renali**.

4 mosse... e il gioco è fatto!

Miscelate gli ingredienti secchi

Montate le uova e unite la panna e il caffè

Unite i due composti e aggiungete la banana

Distribuite nello stampo e infornate

Tiramisù classico con panna

Ingredienti per 6 persone
800 g di **savoiardi** • 500 g di **mascarpone**
400 g di **panna semimontata**
100 g di **tuorli** • 200 g di **zucchero**

vi servono inoltre
400-500 g di **caffè espresso**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Per la crema**: in una casseruola con il doppio fondo raccogliete lo zucchero e 40 ml di acqua; mettete su fuoco dolce e portate alla temperatura di 121 °C. Versate a filo sui tuorli e, con le fruste elettriche, montate fino a ottenere una crema omogenea. Sempre con le fruste elettriche, lavorate il mascarpone con la panna, unite la crema di tuorli, incorporandola delicatamente, e mescolate. • **Bagnate** i biscotti con il caffè e disponeteli in una teglia; fate uno strato di crema al mascarpone e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti, e terminando con la crema. Spolverizzate con il cacao, tagliate a fette e servite.

Biscotto savoiardo

Montate in una planetaria **350 g di albumi**; unite **300 g di zucchero**, poco alla volta, e proseguite a lavorare fino a ottenere una consistenza cremosa. Incorporate **230 g di tuorli**, sbattuti a mano, **4 g di scorza di limone** grattugiata e infine **360 g di farina** setacciata. Con un sac à poche realizzate tanti savoiardi in una teglia, rivestita con carta forno. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 10 minuti. Sfornate.

Budini al caffè

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte**
1 cucchiaio di **farina**
1 cucchiaio di **fecola**
1 cucchiaio di **zucchero**
2 cucchiai di **caffè solubile**
50 g di **burro** • 1 bacca di **vaniglia**
panna montata • **meringhe**

Preparazione
• **Mettete** in un pentolino il latte con la bacca di vaniglia, incisa nel senso della lunghezza. Mettete sul fuoco e fate scaldare. • **Fate sciogliere** nel frattempo il burro su fiamma bassa, aggiungete la farina, la fecola, lo zucchero e il caffè, e amalgamate bene.
• **Filtrate** il latte caldo e versatelo sul composto; mescolate con cura, portate a ebollizione e lasciate bollire per 5 minuti, sempre mescolando.
• **Versate** in 4 tazze da caffè e trasferite in frigo per almeno 3 ore. Trascorso il tempo, servite i budini con ciuffi di panna montata e meringhe.

Tips & Tricks
Distribuite il budino nelle tazzine e fate intiepidire prima di trasferire in frigo. Le tazzine potrebbero rompersi per lo shock termico.

Crema fredda al caffè

Ingredienti per 4 persone
2 **tazzine di caffè** • 2 **tuorli** • 1 **albume**
200 g di **mascarpone** • 60 g di **zucchero**
2 cucchiai di **zucchero a velo**
3 fogli di **gelatina** • 1 bicchierino di **rum**
cacao amaro in polvere • **savoiardi**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Mettete i fogli di gelatina, già ammollati e ben strizzati, nel caffè caldo, fate sciogliere e poi raffreddare. • **Lavorate** il mascarpone con lo zucchero a velo, incorporate i tuorli con lo zucchero e infine il caffè freddo. Montate a neve l'albume e incorporatelo delicatamente al composto preparato. • **Disponete** i savoiardi spezzettati nei bicchierini, bagnate con poco rum e coprite con uno strato di crema. Trasferite in frigo per almeno 3 ore. Al momento di servire, spolverizzate con il cacao amaro e qualche savoiardo sbriciolato.

0,50€ a porzione

Smoothie-shake al caffè con marshmallow

Ingredienti per 1 persona
150 g di **yogurt al caffè**
50 g di **gelato alla crema**
liquore (tipo **Baileys**)

per la decorazione
qualche marshmallow

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer lo yogurt, il gelato alla crema e un goccio di liquore (per la quantità, regolatevi in base al vostro gusto), e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Versate** lo smoothie in un bicchere, guarnite con pezzetti di marshmallow, passati su una piastra ben calda per qualche minuto, e servite.

Cosa vi serve?

LAVAZZA
Caffè macinato decaffeinato. 250 g.
€2,99.

KIMBO
Miscela Gold 100% Arabica. Confezione da 250 g. **€3,79** circa.

VERGNANO
Caffè 100% arabica dal gusto delicato. Lattina da 250 g. **€4,90**.

NESCAFÉ
Caffè solubile dall'aroma avvolgente. 100 g.
€3,50 circa.

Liquore al caffè

Ingredienti per 500 ml circa di prodotto
50 g di **caffè macinato**
350 g di **zucchero**
300 ml di **alcol 95° per liquori**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino lo zucchero e 300 ml di acqua; mescolate, mettete sul fuoco e portate al bollore. A questo punto, fate cuocere per 5 minuti mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Nel frattempo preparate il caffè con la moka.
• **Versate** il caffè nello sciroppo e amalgamate bene tutto. Spegnete e lasciate raffreddare il liquido ottenuto. Una volta raffreddato, unite allo sciroppo al caffè l'alcol, e distribuite il liquore in bottiglie di vetro sterilizzate. • **Chiudete** e fate riposare in un luogo asciutto e buio per almeno 3 giorni prima di consumarlo.

COME *in* GELATERIA

La tentazione estiva a cui nessuno può resistere? Il gelato naturalmente. Allo stecco, ricoperto, a biscotto o in coppetta e, senza gelatiera, facilissimo da preparare, viene qui confezionato con creme corroboranti e frutta di stagione

6

Gelato alla banana con gocce di cioccolato

Ingredienti per 5 persone
500 g di **panna montata**
1 **tuorlo** • 3 **banane**
4 cucchiai di **zucchero**
1 tazzina di **latte**
70 g di **gocce di cioccolato**
la punta di 1 cucchiaino di **agar agar**

Preparazione
• **Frullate** le banane con il latte e l'agar agar. Montate il tuorlo con lo zucchero, unite il frullato di banana e amalgamate. Incorporate quindi la panna montata e mescolate delicatamente.
• **Completate** con le gocce di cioccolato e mescolate ancora. • **Versate** tutto in un contenitore di acciaio inossidabile con coperchio e trasferite in freezer per almeno 2 ore. Ogni 30 minuti levate e mescolate con una spatola per rompere i cristalli di ghiaccio. Trascorso il tempo, levate e servite.

Gelato senza gelatiera in 4 mosse

Lavorate con una frusta **5 tuorli** con **150 g di zucchero** fino a ottenere un composto spumoso. Scaldate **500 ml di latte** in un pentolino, senza farlo bollire e unitelo a poco a poco al composto, continuando a lavorare. Mettete sul fuoco e fate cuocere senza arrivare al bollore, finché la crema si sarà leggermente addensata. Levate, unite **un pizzico di vaniglia**, e fate raffreddare. Travasate il composto in un contenitore di acciaio freddo e lasciatelo in freezer per 2 ore. Ogni 30 minuti, levate e mescolate con una spatola.

8 dritte per un gelato

Prima di iniziare a preparare il gelato, abbassate al massimo la temperatura del freezer…

…Dopodiché metteteci dentro la vaschetta che utilizzerete per far raffreddare il composto.

A proposito della vaschetta: meglio se ha pareti sottili ed è dotata di coperchio.

Una volta pronto il composto per il gelato, trasferitelo nella vaschetta freddissima e mettete in freezer. Trascorsa mezz'ora, il gelato avrà cominciato a indurirsi.

Dal momento in cui il gelato inzierà a indurirsi, ricordatevi di mescolarlo con una spatola ogni mezz'ora: l'operazione serve per rompere I cristalli di ghiaccio che si formeranno e per far incorporare aria al gelato, affinché risulti cremoso e ben mantecato.

Se fra gli ingredienti del gelato vi sono alcolici, aumentate il tempo di raffreddamento in freezer: l'alcol abbassa il punto di congelamento del composto.

I gelati sono buonissimi appena preparati: non rimetteteli nel freezer se vi avanzano, perché diventeranno duri come il marmo. In buona sostanza: cercate di preparare solo la quantità di gelato che vi serve di volta in volta.

Mezz'ora prima di servire, potete trasferire il gelato dal freezer al frigo, in modo da poterne gustare appieno il sapore.

Gelato alla camomilla e timo limonato

Ingredienti per 3 persone
120 g di **zucchero** • 4 bustine di **camomilla liofilizzata non zuccherata**
4 **tuorli** • 250 g di **panna montata**
qualche rametto di **timo limonato sfogliato**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la camomilla liofilizzata non zuccherata e amalgamate. Nel caso abbiate solo quella zuccherata, diminuite la quantità di zucchero iniziale (se invece preferite utilizzare i fiori essiccati, metteteli in infusione nella panna per una notte intera). • **Unite** la panna al composto di uova. Aggiungete il timo e mettete il composto ottenuto in un contenitore di acciaio con coperchio. • **Trasferite** in freezer per almeno 2 ore. Quando il gelato si sarà compattato, distribuitelo nei bicchieri, guarnite con altro timo e servite.

***Utensile* furbo**
Dosagelato, per porzionare il gelato in modo facile e veloce.

Stecchi pralinati

Ingredienti per 5 stecchi
400 ml di **panna fresca**
200 ml di **latte** • 130 g di **zucchero**
1 cucchiaio di **estratto di vaniglia**
130 g di **cioccolato fondente**
130 g di **cereali** • **mandorle a lamelle** • **granella di nocciole**
scagliette di cioccolato

Preparazione
• **Versate** in un pentolino la panna, il latte e lo zucchero. Mettete sul fuoco e fate scaldare senza arrivare a ebollizione. Spegnete, lasciate raffreddare e unite l'estratto di vaniglia. Versate in un contenitore di acciaio con coperchio e trasferite in freezer per almeno 2 ore. • **Togliete** dal freezer, fate ammorbidire un poco e poi distribuite negli stampini. Trasferite in freezer per circa 3 ore. Quando il composto si sarà leggermente indurito, inserite gli stecchi e mettete nuovamente in freezer per una notte. Quando il gelato si sarà compattato, fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria e in una ciotolina unite i cereali, le mandorle, la granella di nocciole e le scagliette di cioccolato. • **Sformate** i gelati mettendoli in acqua tiepida per pochi secondi; passateli nel cioccolato fuso e poi nel mix di cereali e frutta secca, e servite.

Tips & Tricks
Se non servite subito gli stecchi, potete congelarli nuovamente avvolgendoli singolarmente nella pellicola trasparente.

Tips & Tricks

Togliete gli stecchi dal freezer 10 minuti prima di servirli.

◂Lamponi-yogurt pops

Ingredienti per 6 ghiaccioli
300 g di **yogurt bianco** o **greco**
125 g di **lamponi freschi**
5 cucchiai di **miele**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente i lamponi, divideteli a metà e disponeteli negli stampini per ghiaccioli; trasferiteli in freezer e fateli congelare orizzontalmente per 4 ore in modo che si induriscano e si attacchino alle pareti degli stampini.
• **Con un cucchiaio** lavorate lo yogurt e il miele fino a ottenere una crema ben amalgamata. Distribuite negli stampini congelati, inserite lo stecco e lasciate indurire per 12 ore. Sformate e servite.

Ghiaccioli ▸ ananas e kiwi

Ingredienti per 6 ghiaccioli
3 **kiwi** • 1/2 **ananas**
2 cucchiai di **miele**

Preparazione
• **Sbucciate** l'ananas, eliminate il cuore centrale e tagliatelo a dadini; sbucciate i kiwi e tagliatene 2 a pezzetti e quello restante a fettine. Nel bicchiere del frullatore mettete l'ananas, i kiwi a pezzetti e il miele. Frullate fino a ottenere una purea omogenea. • **Distribuite** la purea ottenuta negli stampini e aggiungete una fettina di kiwi per ciascuno stampino. Trasferite in freezer e fate congelare per 12-24 ore, ricordandovi di inserire gli stecchi dopo circa 3 ore. Sformate i ghiaccioli, mettendoli in acqua tiepida per qualche secondo, e servite.

Sandwich di gelato

Ingredienti per 30 gelati
290 g di **farina** • 175 g di **burro**
220 g di **zucchero** • 2 **tuorli**
1 cucchiaino di **lievito**
1 bustina di **vanillina**
500 g di **gelato alla fragola**
500 g di **gelato al limone**
confettini colorati (tipo smarties)
sale

Preparazione
• **Lavorate** il burro con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite i tuorli, uno alla volta, e amalgamate. Aggiungete la vanillina e la farina, setacciata con il lievito e un pizzico di sale, e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Stendetelo** a 1/2 cm di spessore e con un coppapasta da 6 cm di diametro ricavate tanti dischetti. Trasferiteli su una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 170 °C per 15 minuti. Quando i biscotti saranno leggermente dorati, sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia per dolci.
• **Farcitene** metà con il gelato alla fragola e l'altra metà con quello al limone. Decorate con i confettini colorati e serviteli.

Per i più piccini

idea SPEEDY

Cosa vi serve?

ALGIDA
Affogato profiterole al cioccolato **Carte D'Or**. 500 g.
€3,99 circa.

MOTTA
Maxibon 360°, in confezioni multi-pack da 4 pezzi.
€3,65 circa.

HÄAGEN-DAZS
Gelato cremoso preparato con vere fragole. 430 g.
€5,49 circa.

La cream della cream

Cono o coppetta? Granite o ghiaccioli? Tante idee cool per preparare e servire il vostro dessert preferito

Coppette gelato di **Easy Life**, in porcellana con cucchiaino. Disponibili in tre colorazioni.

€8

Set da dieci stampi per realizzare divertenti cubetti di ghiaccio. Di **Zoku**, distribuito da **Künzi**.

€12,50

€11,90

Per preparare deliziosi sandwich di gelato con biscotto, anche a più strati. Facili da usare, sono in plastica resistente. Di **Tescoma** (linea **Bambini**).

€13,50

Stampi per ghiaccioli di **Silikomart** (linea **Easy Cream**). In silicone 100% alimentare.

Granité Magique, bicchiere per fare le granite a casa. Mettete il bicchiere nel congelatore, una volta ben fresco versate la vostra bevanda gassata poi aspettate qualche minuto, mescolate e il gioco è fatto. Bicchiere, cucchiaio/cannuccia e coperchio in materiale plastico per alimenti. Di **Maiuguali**.

Per preparare il gelato in casa, a partire dal cono, c'è il kit forma cono e cialda di **Tescoma** (linea **Della Casa**).

€23,90

€11,90

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Filetti di sardine all'olio di oliva **Rio Mare**. Confezione da 105 g. **€ 2,49**.

Nutrimix Mediterranea è l'insalata a base di tonno, arricchita con bulgur e verdure. Di **Mareblu**. **€ 2,99**.

Frozen Yogurt **Yogurteria Merano di Latteria Sociale Merano**. Realizzato con lo yogurt e il latte fresco 100% dell'Alto Adige senza OGM. Gusto ribes, mirtillo e melograno. 80 g, **€ 1,49**.

Olio extravergine **Sagra** in formato spray. Formato da 200 ml, **€ 2,80**.

Gatorade presenta **G Active**, una nuova acqua attiva ipocalorica arricchita con sali minerali e vitamine. Disponibile nei gusti limone e arancia. 500 ml, **€ 1,09**.

Semole d'autore Casillo. Farina per panzerotti e fritti. 500 g, **€ 0,79**.

Agromonte. Passata di pomodoro e datterino fresco. 520 g, **€ 1,49**.

Capperi all'Aceto di Vino **Ponti**, ideali per insaporire primi, salse e insalate. Vasetto da 95 g, **€ 2,69**.

Mila. Yogurt al gusto Pink Lady. Confezione da 2 vasetti (125 g cad.), **€ 1,23**.

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

Coming soon

IN PROGRAMMAZIONE DAL 3 SETTEMBRE

LUCA MONTERSINO SEGRETI DI CUCINA

GRANDE RITORNO DEL MAESTRO LUCA MONTERSINO

In cattedra – e ai fornelli – per insegnarci a praticare cucina e pasticceria a livelli professionali, con nuove straordinarie ricette dolci e salate. Un vero e proprio "master" per amatori più esperti e per aspiranti chef.

- **Luca Montersino - segreti di cucina, tutti i giorni alle 20.00**

FISH DYNASTY

E LA STORIA CONTINUA...

Seconda serie della saga familiare di Patrizia e Michele e dei figli Alfonso e Carlo, che parte dalle notti al mercato del pesce, arriva alla preparazione della pescheria nelle prime luci del giorno, fino alle ottime ricette da portare in tavola con il pescato del giorno

- **Fish Dynasty, tutti i giorni alle 16.10 e alle 23.50**

ACQUA E SALE

IL NUOVO PROGRAMMA CON ANTONINO ESPOSITO!

Programma estivo a bordo di un veliero, nello strabiliante panorama del Golfo di Napoli, cucina di mare, ma anche assaggi di pizza a tema marino, con Antonino Esposito pizzaiolo di lungo corso ed executive chef sorrentino doc.

- **Acqua e sale, dal 20 agosto, tutti i giorni alle 21.10**

CODICE RUGIATI

LA CUCINA CONTEMPORANEA SECONDO SIMONE RUGIATI

Il celebre cuoco televisivo cucina per Alice secondo il suo codice: "se sai fare la spesa, il miglior ristorante è casa tua". Affrontando di volta in volta un ingrediente, un tipo di cottura, una tecnica di impiattamento, dal finger food, al dessert al bicchiere, fino al piatto da portata... Con la capacità di chi sa interpretare ricette di tradizione e proporre nuove pietanze in chiave contemporanea.

- **Codice Rugiati, tutti i giorni alle 19.30**

CASA ALICE ESTATE INSIEME

BENTORNATO PERSY!

Per le puntate estive del programma storico di Alice tv, torna a trovarci Daniele Persegani, di nuovo in coppia con Franca Rizzi. Ed è subito buonumore, ricette a gogo e tanta fantasia per le tavole dell'estate!

- **Casa Alice Estate Insieme, tutti i giorni alle 18.50**

Tradizione LIGURE

La nostra inviata Valentina Scarnecchia ci porta alla scoperta dell'azienda agricola La Taverna del Sole e dei sapori tipici del paesino di Sant'Ilario

di Valentina Scarnecchia

Conosco questo piccolo "paesino" come le mie tasche, **vivo** a **Sant'Ilario** da quando ho memoria. Situato a 10 km da Genova, su una collina a picco sul mare, è stato di assoluta ispirazione **a Fabrizio De André** per scrivere la sua "Bocca di rosa" ed è per questo, anche se la famosa "stazione di Sant'Ilario" ormai non esiste più, che il paesello attira ogni anno tanti turisti. Una vita contadina quella di Sant'Ilario, circondata da orti, ulivi e giardini. La piazzetta centrale è il luogo di ritrovo delle anziane del posto. Una scuola superiore dove si insegna Agraria, un piccolo ristorante, una bocciofila e un agriturismo e azienda agricola, **La taverna del Sole**. A conduzione familiare, la struttura vanta camere con vista mare mozzafiato, una piscina e una sala ristorante. Ci accoglie **Rinaldo Sceresini**, il capofamiglia, che dal 1987 gestisce la struttura con la moglie Viviana e i suoi tre figli. Ogni prodotto presente sulla tavola è di loro produzione, con un **menu** vario e **a km 0**, pensato e preparato interamente dai proprietari; tante le **ricette tradizionali** e di stagione.
Anche l'apertura del ristorante è stagionale. Lo si trova aperto tutti i giorni in primavera e in estate e solo nei week-end durante l'autunno e l'inverno. **Piatto forte** della cucina è **la trippa alla ligure con fagioli e patate**. Uno dei piatti più antichi della tradizione ligure, come dimostra la presenza di tantissime tripperie ancora attive in tutto il territorio. Come a Genova dove, da più di un secolo, la tripperia di Vico Casana vende le trippe sui tradizionali banconi di marmo ottocenteschi.

- **AGRITURISMO LA TAVERNA DEL SOLE**
  Via Fossa dei Carboni di Sopra 7 - 16167 Genova

Trippa alla ligure

Ingredienti per 4 persone
500 g di **trippa già pulita**
2 coste di **sedano**
1 **carota** • 1 **cipolla**
500 g di **patate**
300 g di **fagioli bianchi precotti**
vino bianco
passata di pomodoro
1 l di **brodo vegetale**
parmigiano grattugiato
(facoltativo) • **alloro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a rondelle di 1/2 cm di spessore e mettetele in ammollo in acqua fredda. • **Sciacquate** la trippa e tagliatela a listerelle. Preparate un trito con la carota, la cipolla e il sedano.
• **Scaldate** 5 cucchiai di olio in una padella capiente e fate soffriggere il trito di odori su fiamma dolce; quindi unite la trippa e fatela stufare fino a quando non avrà rilasciato tutta la sua acqua. A questo punto, unite i fagioli e le patate, profumate con 1 foglia di alloro, e mescolate.
• **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino bianco e lasciate sfumare. Quando il vino sarà evaporato completamente, insaporite con 4-5 cucchiai di passata di pomodoro e regolate di sale e di pepe.
• **Incoperchiate** e bagnate di tanto in tanto, se necessario, con un mestolo di brodo vegetale (dovrà rimanere sempre un po' di liquido sul fondo). • **Proseguite** la cottura per un'ora e mezza circa, mescolando di tanto in tanto. Al termine, spegnete, e impiattate. Condite, a piacere, con una spolverizzata di parmigiano e servite.

Anema e CORE

Melanzane, pomodori, basilico e ricotta… ingredienti genuini e di stagione che Lina Russo, in poche e semplici mosse, trasforma in un antipasto sfizioso

Sformatini di melanzane

Ingredienti per 4 persone
3 **melanzane** • 200 g di **ricotta**
200 g di **passata di pomodoro**
100 g di **mozzarella di bufala**
80 g di **parmigiano** • 1 ciuffo di **basilico**
1 spicchio di **aglio** • **olio di semi di arachide**
olio extravergine di oliva • **farina** • **burro**
pangrattato • **sale grosso** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele a fette di circa 1 cm di spessore. Disponetele in una casseruola, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare per almeno 1 ora con un peso sopra. Trascorso il tempo, sciacquate le melanzane, asciugatele e passatele nella farina. • **Scaldate** abbondante olio di semi in padella, immergetevi le melanzane e fatele dorare bene su entrambi i lati; quindi scolatele e tamponatele con carta assorbente da cucina. • **Raccogliete** in una ciotola la ricotta, scolata dal siero. Unite il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e qualche foglia di basilico spezzettata, e lavorate fino a ottenere un composto cremoso. • **Versate** la passata di pomodoro in una padella capiente con 4-5 cucchiai di olio; unite lo spicchio di aglio, regolate di sale e fate restringere sul fuoco. Poco prima del termine di cottura, profumate con un po' di basilico spezzettato. • **Imburrate** quattro stampini di alluminio monoporzione e spolverizzateli con il pangrattato. Rivestiteli con le fette di melanzana, facendole sbordare un po', e disponete al centro un cucchiaio abbondante di crema alla ricotta. • **Ripiegate** le melanzane sul ripieno, e infornate a 200 °C per 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, velate i piatti con un po' di salsa di pomodoro e sformate al centro i tortini di melanzane. Spolverizzate con il parmigiano, guarnite con una fogliolina di basilico e servite.

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

A tutto GLUTEN FREE

Intolleranti al glutine e amanti dei dolci? Nessun problema! A deliziarvi ci pensa Francesco Favorito con una golosa torta estiva gluten free

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Torta esotica

Ingredienti per 6 persone
Per il biscotto al cocco:
150 g di **farina di cocco**
150 g di **zucchero**
50 g di **purea di lamponi**
5 g di **amido di mais**
50 g di **composta di mele** • 2 **albumi**
Per la crema cotta: 200 ml di **latte**
200 ml di **panna fresca**
160 g di **zucchero**
100 g di **tuorli** • 20 g di **gelatina**
Per la mousse ai frutti esotici:
400 g di **purea di frutti esotici** (**ananas**, **mango**, **papaya**)
5 ml di **succo di lime**
15 ml di **rum** • 20 g di **gelatina già ammollata** • 400 g di **panna semimontata zuccherata**
Vi servono inoltre: **gelatina già ammollata** • **lamponi** **mango** • **ananas** • **cocco**

Preparazione
• **Per il biscotto**: scaldate la purea di lamponi al microonde, unite l'amido di mais e fate sciogliere. Raccogliete la purea in una ciotola con la composta di mele, la farina e lo zucchero, e amalgamate. Unite quindi gli albumi e lavorate fino a ottenere un composto ben legato e omogeneo (se necessario unite altri albumi).
• **Disponete** uno stampo ad anello, da 20 cm di diametro, su una teglia rivestita con carta forno e, con l'aiuto di un sac à poche, distribuite il composto all'interno. Infornate quindi a 210 °C e fate cuocere per 6 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate. • **Per la crema cotta**: lavorate i tuorli con lo zucchero. Versate in una casseruola il latte con la panna, mettete sul fuoco e fate scaldare senza portare a bollore. Levate, versate a filo sul composto di tuorli e mescolate energicamente; quindi rimettete sul fuoco e fate addensare, sempre mescolando e senza portare a bollore. Spegnete, unite la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e fate sciogliere. Versate quindi la crema in uno stampo ad anello da 18 cm di diametro e fate rassodare in freezer. • **Per la mousse**: scaldate 50 g di purea di frutta, unite la gelatina, già ammollata e strizzata, e fate sciogliere. Versate tutto in una ciotola con la purea restante, e profumate con il rum e il succo del lime. Incorporate infine la panna semimontata e trasferite in frigo.
• **Rivestite** un anello in acciaio con un foglio di acetato e disponetelo su un piatto da portata, mettete al centro il biscotto al cocco, coprite con metà mousse ai frutti esotici e mettete al centro il disco di crema cotta ormai freddo. Coprite con la mousse restante, lucidate con la gelatina sciolta e fate raffreddare. Al momento di servire, sfilate l'anello e guarnite a piacere con la frutta.

TONNO SUBITO

Alberto Menino e Emanuele Natalizio continuano a dar vita a succulente sfide gastronomiche in tv. Questa volta, il protagonista di piatti golosi e prelibati è il tonno. E voi per chi votate?

Due per uno
Tutti i giorni alle 00.10

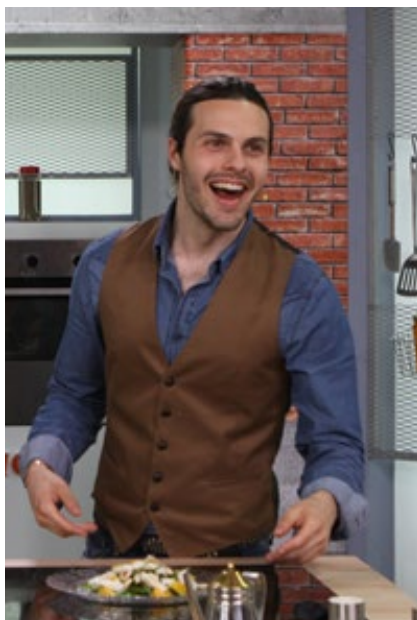
Alberto Menino

Millefoglie di tonno bresaola e verdure croccanti

Tonno in gabbia di pasta fillo con scamorza affumicata

Emanuele Natalizio

DUE PER UNO

Millefoglie di tonno bresaola e verdure croccanti

Classe 1994, **ALBERTO MENINO** è nato a Tortona, in provincia di Alessandria. Terzo classificato all'edizione 2018 di Masterchef, lavora nell'azienda di famiglia, attiva nel campo della commercializzazione di funghi e tartufi, prodotti doc della cucina italiana.

Ingredienti per 4 persone

200 g di **bresaola** • 1 **trancio di tonno** da 200 g • 100 g di **stracchino** 100 g di **carote** • 100 g di **zucchine** 100 g di **sedano** • 1 mazzetto di **coriandolo** • **la scorza grattugiata** di 1 **limone** • **latte** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe bianco**

Preparazione

• **Tagliate** il trancio di tonno a cubetti, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con la scorza grattugiata del limone, e un pizzico di sale e di pepe. Scaldate 4-5 cucchiai di olio in un tegame, unite la dadolata di tonno, profumate con il coriandolo e portate a cottura su fiamma dolce. Nel frattempo, scaldate sul fuoco una padella antiaderente, leggermente unta di olio; adagiatevi le fette di bresaola, poche alla volta, e lasciatele rosolare fino a renderle croccanti. • **Scaldate** quindi un filo di olio in un'altra padella, unite le zucchine, il sedano e la carota, tagliati a dadini, e fateli saltare per qualche minuto (al termine le verdure dovranno restare croccanti).
• **Lavorate** in una ciotola lo stracchino, con un goccio di latte, fino a ridurlo in crema, unite la dadolata di tonno e mescolate. Componete i millefoglie. • **Adagiate** su un piatto una sfoglia di bresaola, coprite con il tonno e terminate con le verdure croccanti. Ripetete la sequenza degli strati altre due volte e terminate con il tonno e le verdure. Proseguite fino a esaurimento degli ingredienti, e servite.

Tonno in gabbia di pasta fillo con scamorza affumicata

EMANUELE NATALIZIO è nato a Bitonto nel 1976. Chef e gestore de "Il Patriarca", storico ristorante della città, ha ricevuto nel 2016 a Montichiari la medaglia di bronzo ai Campionati Italiani di Cucina, organizzati dalla Federazione Italiana Cuochi.

Ingredienti per 4 persone

1 **trancio di tonno** da 200 g
120 g di **pasta filo**
100 g di **scamorza affumicata**
200 g di **funghi champignon**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Pulite** i funghi e tagliateli a julienne. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato, eliminate quest'ultimo, unite la julienne di funghi e fate trifolare a fuoco vivace per una decina di minuti. Poco prima del termine, profumate con un po' di prezzemolo tritato e regolate di sale. Spegnete e tenete da parte. • **Tagliate** il trancio di tonno e la scamorza a cubetti delle stesse dimensioni. Stendete la pasta fillo su un piano di lavoro e, con l'aiuto di una rotella liscia, ritagliate tanti quadrati di 15 cm di lato. • **Mettete** al centro di ogni quadrato qualche cubetto di tonno e di scamorza, e ripiegate la pasta sul ripieno, spennellando con un goccio di acqua le estremità per farle aderire.
• **Disponete** quindi i fagottini di pasta fillo su una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per 15 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, impiattate e servite con i funghi trifolati.

combo Menu

MELANZANE MANIA

BASTAN POCHE BRICIOLE

MARINA MARINA MARINA

TAKE AWAY

FISH&GRILL

CLASSICI E CREATIVI

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Privilegiate prima di tutto il riposo!

Amore: in ogni programma, in ogni evento, in ogni singolo istante, tenetevi accanto chi amate!

Lavoro: lasciare qualche faccenda a metà non è per inaffidabilità: è stanchezza allo stato puro!

Pasteggiate con: ***insalata di cocomero melone e feta*** (pag. 95)

TORO

21 aprile-20 maggio

Dovreste semplificare al massimo, per rilassavi.

Amore: Venere v'incoraggia e potrebbe farvi conoscere personaggi ammalianti e sexy.

Lavoro: la realizzazione dei vostri progetti è da rimandare a dopo le vacanze.

Pasteggiate con: ***lattuga ripiena di quinoa peperoni gialli e seppioline*** (pag. 55)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Si apre la stagione di caccia e di conquiste prestigiose.

Amore: dove passerete, farete sanguinose stragi di cuori!

Lavoro: l'energia c'è, e tanta, ma forse la utilizzerete per altri diversissimi scopi…

Pasteggiate con: ***rettangoli di sfoglia con pesche tomino basilico e semi di papavero*** (pag. 89)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Ambire a nuove e deliziose mete è possibile!

Amore: il calore della vostra affettuosa personalità è un richiamo silenzioso ma potentissimo…

Lavoro: il Sole afferma che le proposte di ora devono essere ben valutate e poi… scartate!

Pasteggiate con: ***tajine di pollo al limone*** (pag. 48)

LEONE

23 luglio-22 agosto

È una fase nella quale vi sembra che tutto possa essere conquistato!

Amore: non promettete nulla che non avete l'intenzione di mantenere!

Lavoro: portare a termine le questioni che avete per le mani prima di partire sarà un vero vanto.

Pasteggiate con: ***tasca di vitello fredda alla caprese*** (pag. 40)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Occorre capire cosa si vuol fare del proprio tempo.

Amore: qualche traccia di gelosia a inizio mese, che poi però ridiventa simbiosi a tutto tondo.

Lavoro: un progetto ha forse una partenza assai lenta!

Pasteggiate con: ***spaghetti alla chitarra con moscardini*** (pag. 13)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Vacanze così eroticheve ben vissute vi sono capitate di rado!

Amore: le stelle sapranno darvi una bella scossa vitale.

Lavoro: diciamo pure senza mezzi termini che la parola "lavoro" non vi suscita alcuna eco…

Pasteggiate con: ***panzerotti all'ortolana*** (pag. 77)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Privilegiate lo spirito vacanziero!

Amore: Giove vi rende ciarlieri e loquaci, soprattutto con la persona che vi occupa il cuore!

Lavoro: mentre siete lontani, le faccende di lavoro producono e rendono costantemente…

Pasteggiate con: ***coscette fritte alle erbe*** (pag. 46)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

In effetti avrete bisogno di rimettervi in contatto con voi stessi.

Amore: dovete ritrovare una maggiore intimità con il partner.

Lavoro: i disegni che si stanno attuando vi mettono al sicuro e vi daranno benessere. Ora e poi…

Pasteggiate con: ***sandwich di gelato*** (pag. 108)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Tutto, per voi, si rivela assai gratificante!

Amore: i ponti attuali fatti di comunicativa e di attrattiva vi consentono di raggiungere l'amato.

Lavoro: avete scelto con criterio ogni impostazione lavorativa.

Pasteggiate con: ***ghiaccioli ananas e kiwi*** (pag. 107)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Nessuno vi ricorda così espansivi, impulsivi e sexy!

Amore: ogni incontro di coppia è un match nel quale l'eros ha numerose carte da giocare…

Lavoro: nessuno dovrà provare a scavalcarvi.

Pasteggiate con: ***budini al caffè*** (pag. 101)

PESCI

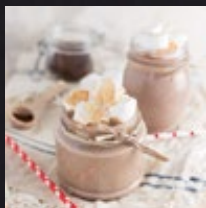
20 febbraio-20 marzo

Miglioramenti incisivi in tutta la gamma della vostra personalità.

Amore: dedicate cure, affetto e tempo libero alle persone che amate.

Lavoro: i cambiamenti che avete effettuato a gran fatica si stanno rivelando vincentissimi!

Pasteggiate con: ***gazpacho di spinaci e ortica*** (pag. 74)

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
VIVA LA FRUTTA - per 4 persone
8 EURO
Limone ripieno tonnato p. 57
Insalata di prosciutto croccante e melone p. 94
Dadolata di pesche mozzarella e pancetta al profumo di basilico p. 90
Anguria brinata alla vodka p. 20
AL BICCHIERE - per 4 persone
12 EURO
Gazpacho di anguria p. 72
Parmigiana di melanzane nel boccacciello p. 59
Insalata di quinoa con pesche feta mandorle e cipollotto rosso p. 90
Smoohie-shake al caffè con marshmallow p. 102
PANEM ET CIRCENSES - per 6 persone
15 EURO
Parmigiana in forma di pane p. 60
Caponata napoletana p. 69
Pollo con i peperoni p. 45
Calzone classico p. 79
CHICCHI RICCHI - per 6 persone
25 EURO
Zucchine tonde ripiene di riso pilaf con gamberi p. 19
Bulgur con frutti di mare e lemongrass p. 25
Tiella con riso patate e provola p. 36
Crema fredda al caffè p. 102

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE E STREET FOOD

GELATI E DESSERT

BIBITE E LIQUORI